№25 (397) декабрь 2011

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Два ведра шишек на всю зиму хватает

стр. 3

Не навреди

Ёлка в доме безопасна лишь 4 дня

Простуда в январе не что иное как аллергическая реакция на елку.

Появление в доме елки может спровоцировать обострение аллергии, которую вызывают споры почвы и плесневых грибков, осевшие на ветвях пыль, смола, а также химикаты, которыми иногда опрыскивают деревья. Больше всего страдают дети. Некоторые врачи считают, что вспышка простудных заболеваний в январе после праздников на самом деле аллергическая реакция.

Американские аллергологи утверждают, что в течение первых 3 дней после того, как праздничное дерево оказалось в доме, распространяется 800 спор почвы на 1 квадратный метр. Через 4 дня их становится в 10 раз больше. От этого страдают не только аллергики и астматики, но даже здоровые люди, ведь на слизистую оболочку дыхательных путей оседает столько аллергенов! Поэтому, если уж купили живую елку, не держите ее в помещении очень долго. Ель безопасна 3-4 дня. Даже если у всех членов семьи крепкое здоровье, лучше вынести ее во двор.

Новогодние приметы

- ЕСЛИ В НОВЫЙ ГОД МОРОЗНО И ЯСНО, ТО ВЕСЬ ГОД БУДЕТ ПРЕКРАСНЫМ.
- ЗИМА МОРОЗНАЯ — ЛЕТО ЖАРКОЕ.
- ЕСЛИ ЗИМОЮ ВЬЮГИ, ТО ЛЕТОМ НЕНАСТЬЕ.
- КАКОВ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЯНВАРЯ, ТАКОВ И ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЛЕТА.

Новости

ИНДИЙСКИЕ травы и специи обладают сильными свойствами при борьбе с грибковыми инфекциями, установили британские ученые. Неожиданно обнаружилось, что травы могут противостоять раку ротовой полости. Возможно, скоро они заменят антибиотики.

НЕДАВНО обнаружена способность сельдерея нейтрализовать канцерогены, содержащиеся в табачном дыме. Теперь тем, кто не может бросить курить, медики советуют после каждой выкуренной сигареты хотя бы жевать кусочек сельдерея.

СОВРЕМЕННЫЕ исследования показали: сохранить зрение помогают не салаты из моркови раз в неделю и не черника пару раз в году, а продукты, содержащие «медленные» углеводы, — черный хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, гречка, овсянка, картофель и другие овощи.

КАНАДСКИЕ ученые пришли к заключению, что шоколад не только спасает от депрессии и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, но и избавляет от кашля, причем быстрее лекарств. Все дело в особом веществе — теобромине, который снимает боли в горле лучше кодеина, входящего в состав многих препаратов от кашля.

НЕМЕЦКИЕ социологи пришли к выводу, что, если один из супругов садится на диету или начинает усиленно заниматься спортом, вполне вероятно, что он решил привести себя в форму, чтобы нравиться не вам, а кому-то другому. Ведь счастливые пары не волнуются по поводу объема талии.

ИССЛЕДОВАНИЕ, проведенное в Канаде, показало, что люди, страдающие аутизмом, более творчески способны, чем здоровые, и гибче мыслят. Так что отныне аутизм можно расценивать не только как болезнь, но и как преимущество.

Авторитетное мнение *Развеем сомнения*

Баня на ноги поставит

Ни в коем случае не тренируйте в парной силу воли и оставьте в предбаннике тщеславие: мол, всех пересижу, всех упарю — это к добру не приведет. Особенно если речь идет о парной в русской бане.

Всем ли полезна русская баня? Отнюдь! Медики предупреждают: баня и сауна категорически противопоказаны при острых стадиях всех заболеваний, при обострении хронических заболеваний, при повышенной температуре. Нельзя посещать баню при эндокардите, миокардите, перикардите, при атеросклерозе коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии, всех формах гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью. Как ни хвали баню, а при аденоме простаты избыток тепла может привести к отеку железы и острой задержке мочеиспускания, что неминуемо приводит на операционный стол. А перегрев промежности может обострить хронический простатит, уретрит, эпидидимит, особенно если это сочетается с последующим охлаждением организма в снегу или холодной воде. У женщин перегрев может вызвать обострение хронического воспаления придатков, матки, влагалища, хронической инфекции. А при наличии миомы матки, эндометриоза, рака вполне можно спровоцировать обильное кровотечение. Что касается женщин с кистами яичников, поликистозом, то вполне возможен разрыв кисты.

Нельзя забираться на банный полок при острых лихорадочных состояниях, малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травмах головного мозга, туберкулезе легких, эпилепсии, а также при болезни Боткина, язвенной болезни со склонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей.

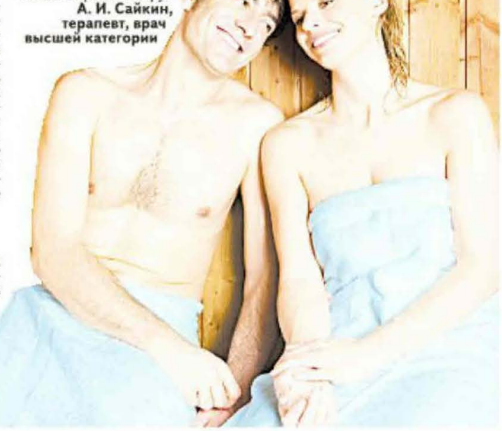
Наиболее распространены у нас на Руси баня с высокой влажностью (до 100%) и температурой воздуха 60-80°С и финская сауна. В сауне более высокая температура — до 130°С, однако такой жар переносится легче за счет низкой влажности воздуха. Человек при этом сильно потеет, но пот моментально испаряется с поверхности тела, охлаждая его. Смешивать два этих вида бани — русскую и финскую — нельзя. В финской бане не «поддают», то есть не плещут на скамейку воду, это может привести к ожогу перегретым паром. В сауне сидят, греются, потеют. При этом на голову для защиты головного мозга от перегрева нужно надевать войлочный колпак или толстую шерстяную шапку. И уж обязательно волосы должны быть сухими — перед входом в парную их ни в коем случае нельзя мочить!

Первый заход — разминочный, минуты на 3-4, потом на пару минут надо окунуться в ванну с прохладной водой, небольшой отдых — и второй заход уже на 10-15 минут (или сколько выдержите). Тело раскаляется докрасна, и уже более холодная ванна воспринимается как райская прохлада. Затем отдых и повторные заходы, сколько и на сколько — по вашему желанию и самочувствию. Но знайте меру! Весь сеанс не должен превышать 3 часов.

Важно, чтобы баня была для вас удовольствием, а не тяжкой обязанностью. Устали, перегрелись, почувствовали дурноту — тут же прерывайте процедуру. Ни в коем случае не тренируйте в парной силу воли и оставьте в предбаннике тщеславие: мол, всех пересижу, всех упарю — это к добру не приведет. Особенно если речь идет о парной в русской бане. Вести себя там надо приблизительно так же, как в сауне. Но увлажненный воздух требует определенного навыка. Сначала парная нагревается до 70-80°С, затем крутым кипятком увлажняют деревянные стены (это удобно делать веником). Потом делается разминочный заход — для согрева.

Со второго-третьего захода можно поддать и пару. Для этого в горячую воду добавляют несколько капель экстракта мяты и эвкалипта и небольшими порциями плещут на каменку. Густая волна ароматного пара как бы обволакивает тело горячим компрессом, оказывая, помимо согревающего, еще и эффект ингаляции дыхательных путей эфирными маслами. В это время очищается носоглотка, расширяются бронхи, что улучшает дыхание, а следовательно, потребление кислорода. В парной пот не высыхает, а стекает, не охлаждая тело. Поэтому в русской бане перегреться легче, а следовательно, заходы и сеансы должны быть короче. Пар, он хоть костей и не ломит, да голову клонит. Так что все хорошо в меру.

А. И. Сайкин, терапевт, врач высшей категории



Думай, думай

*** Для мусью.** Как ни хвали баню, а при аденоме простаты избыток тепла может привести к отеку железы и острой задержке мочеиспускания, что неминуемо приводит на операционный стол. А перегрев промежности может обострить хронический простатит, уретрит, эпидидимит, особенно если это сочетается с последующим охлаждением организма в снегу или холодной воде.

*** Для вас, мадам.** У женщин перегрев может вызвать обострение хронического воспаления придатков, матки, влагалища, хронической инфекции. А при наличии миомы матки, эндометриоза, рака вполне можно спровоцировать обильное кровотечение. Что касается женщин с кистами яичников, поликистозом, то вполне возможен разрыв кисты.

Полезно знать *На каждый день*

Чем заесть пилюлю?

Длительный прием некоторых лекарств вызывает сдвиги обмена веществ. Чтобы восстановить равновесие, надо есть определенные продукты.

* Препараты, которые принимают для уменьшения болей в суставах, при мигрени, предменструальном синдроме, могут снизить содержание в организме фолиевой кислоты, железа, цинка и витамина С. Эти компоненты содержатся в квашеной капусте, апельсинах, грейпфрутах, молодой баранине, тыквенных семечках.

* Прием антибиотиков вызывает изменения в составе кишечной микрофлоры. Поэтому в течение 2-3 недель после лечения нужно принимать препараты с культурами живых бактерий («Бифидумбактерин форте», «Бифиформ» и др.). Их успешно дополняют биойогурты, отруби, квашеная капуста. Кроме того, после курса антибиотиков организму понадобится дополнительное количество фолиевой кислоты, витаминов B_{12}, С и К. Поэтому в период лечения и после него нужно есть брокколи, коричневый рис, рыбу, грецкие орехи, белую фасоль и пить отвар шиповника.

* При приеме противозачаточных таблеток организму понадобится дополнительное количество магния, цинка, фолиевой кислоты и витамина С. Нужно включить в рацион сою, бобы, брюссельскую капусту, кальмары, шпинат и проростки пшеницы.

* Лекарства из группы стероидов, которые используют для лечения астмы, ревматоидного артрита, экземы и других кожных заболеваний, при длительном приеме могут вызывать дефицит магния, цинка, витаминов B_6, С, D и К. Чтобы возместить этот недостаток, нужно есть перловую и овсяную каши, чечевицу, перец.

Новое сердце готово к пересадке

Международная группа ученых создала полноценно работающее искусственное сердце, которое, по их словам, готово для пересадки.

Оно работает как настоящее, регулируя с помощью электронных сенсоров сердцебиение и приток крови. Новое сердце покрыто специально обработанной тканью, которая предотвращает его отторжение иммунной системой организма и формирование тромбов. Главной проблемой остается обеспечение искусственного сердца питанием. Батарея может работать до 16 часов, после чего ей требуется подзарядка, иначе сердце может остановиться. Сегодня донорских сердец хронически не хватает. Очередь на пересадку растет, поэтому создание искусственного сердца — первоочередная необходимость. Ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 17 млн человек. Существующие имплантаты используются только как временная мера во время операции по пересадке или пока пациент дожидается донорского сердца.

Скорая помощь от природы

Два ведра шишек на всю зиму хватает

КАЖДЫЙ ГОД НА ЗИМУ Я ЗАГОТАВЛИВАЮ ПО 2 ВЕДРА СОСНОВЫХ ПОЧЕК И ШИШЕК, 1 КГ ЖИВИЦЫ И ВСЮ ЗИМУ ПЬЮ ОТВАР ШИШЕК И ПОЧЕК, ДЕЛАЮ ВАННЫ.

Живицей лечусь от катаракты и глаукомы. Приведу несколько простых примеров. Вы, наверное, заметили, когда заходишь в столярную мастерскую, где работают с сосной, какой стоит запах! Кто там работает, до глубокой старости не знает, что такое катаракта, глаукома и инфаркт миокарда. Так вот, если развести костер из сосновых дров, то дымом от них можно избавиться от конъюнктивита и слезотечения. А сосновую золу я собираю и использую для фильтрации самогона. Березовой золой мою голову. С ней делаю ванны для ног, чтобы не было натоптышей. Дубовой золой поправляю зрение, а на коре дуба настаиваю самогон.

Однажды еду по деревне, смотрю — возле дома много смолистых пней, и их пилят моторной пилой на дрова. И такой запах смолы по улице! Я попросил опилок, дали аж два ведра. Распаривал их и делал компрессы на ноги. Ноги сразу стали лучше сгибаться, помолодели, вены спрятались, на суставах отек спал. Еще 3 стакана сухих опилок ссыпаю в ситцевый мешочек и кладу возле подушки или под подушку. Спится хорошо, от их запаха так сладко, как будто в сосновом бору.

При катаракте, глаукоме, слезотечении можно делать ванночки для глаз: опустить лицо в настой пихтовой смолы и поморгать.

Еще один рецепт. Сосновые и еловые почки собираю ранней весной, когда они достигают 3-5 см в длину. Измельчаю их, заливаю холодной водой и кипячу на малом огне 3-5 минут (5 ст. ложек хвои на 2 л воды). Пить этот отвар надо не менее 0,5-1 л в день как чай. Если не успели заготовить сосновые почки весной, можете заготовить в конце лета молодые веточки, их легко отличить, они более светлые, длиной 10-15 см и мягкие, но лучше пихтовые. Сосна и пихта за лето вырастают на 15-20 см. Я такой отвар пью всю зиму.

*** При бронхите, туберкулезе легких, астме, ангине, холецистите** отвар лучше приготовить на молоке. Варите 30-40 г веточек в 1 л молока 7 минут, настаивайте и процедите через сито. Пейте этот отвар теплым в 3 приема в течение дня.

*** Застарелый хронический кашель лечится так.** Любую живицу (смолу), хоть еловую, хоть пихтовую, хоть сосновую, и желтый воск в соотношении 1:1 расплавьте, смешайте и остудите. Получатся пластинки. Если положить такую на раскаленные угли или на нагретый красный кирпич, пластина начнет испускать дымок с удивительным запахом. Им-то и полезно дышать страдающим хроническим кашлем.

Заранее знаю и чувствую, у читателей возникнет вопрос: что такое живица? Отвечаю. Ранней весной на стволе пихты делают надрезы и ставят воронки. Дерево начинает «плакать», то есть из него капает смола. Она медленно стекает в воронку. Наверное, гуляя по лесу, вы заметили: там, где сломан сучок или есть какая-то трещинка, уже капает смола. Вот это и есть живица. Раньше на Руси было принято жевать смолу сосны для укрепления зубов, десен и дезинфекции полости рта. Если в пол-литровую фарфоровую кружку положить шарик пихтовой или сосновой смолы размером с грецкий орех, залить холодной водой и настоять 12 часов, вода будет пахнуть пихтой и иметь горьковатый вкус. Этой водой можно умываться — морщин станет меньше. А можно делать глазные ванночки: окунуть лицо в настой и поморгать в воде 5-7 раз. Шарик из смолы не выбрасывайте. Его хватит на 6 месяцев. Так лечат катаракту, глаукому, слезотечение, когда из глаз постоянно текут слезы. И даже спустя это время он пригодится для избавления от сухих мозолей: на ночь приложите к больному месту.

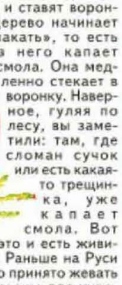
*** Раньше живицей лечили суставы.** Опускали ветки сосны или пихты в котел, разжигали костер, а над котлом подвешивали овечью шерсть, чтобы она увлажнялась. Ее накладывали на больные суставы и поясницу. Если шерсть отжать, будет стекать скипидар. Сейчас такой сосновый скипидар продается в аптеках, он недорогой, инструкция по применению есть на бутылке.

* Моя мама, когда простывала, всегда делала ингаляцию над отварным картофелем в мундире. Потом стала делать ингаляцию отваром сосновых шишек. Заливала 15-20 шишек 3 л воды в большой кастрюле, доводила до кипения и томила на малом огне 25 минут. А после ингаляции отвар выливала в ведро, доливала холодной воды и опускала туда ноги, сверху укрывала одеялом. После таких процедур сразу отправлялась в постель.

В. П. Завьялов, Сатка, Челябинская обл.

Сам себе доктор

Рецепт самодельного скипидара. Залейте 1 кг хвои 5 л воды, кипятите в закрытой посуде 5-10 минут и настаивайте 6 часов. Отвар (без веток) вылейте в ванну с температурой воды 34°С и принимайте ванну 20 минут. Можно добавить 100 г сосновой золы или несколько капель валерьянки. При аритмии ванну принимайте с особой осторожностью. Пульс должен быть не более 70 ударов в минуту (без мерцания). После любой ванны требуется покой и отдых. Если есть сосновые шишки, отвар можно сделать из них. Но шишки кипятят уже 30 минут и настаивают 12 часов. Шишки можно собрать в парке, где растет сосна, но не позднее февраля.



Проверено на себе

Я часто простуживаюсь. А лечусь репчатым луком

АЙБОЛИТ

* При кашле, бронхите я принимаю сок лука, смешанный с медом в соотношении 1:1, по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

* Лук, жаренный в сливочном масле или отваренный в молоке (2 луковицы на стакан молока, настаиваю 1 час), принимаю по 1 чайн. ложке через каждые 3 часа. Это смягчает кашель. Или смешиваю 500 г измельченного лука, 50 г меда и 1 л воды, варю 3 часа на медленном огне, остужаю, процеживаю, сливаю в бутылку и принимаю по 1 ст. ложке 4-6 раз в день. Храню лекарство в закрытой посуде в прохладном темном месте.

* При простуде крупную луковицу очищаю от шелухи и натираю на терке. Кашицу смешиваю с гусиным жиром, втираю смесь в область грудной клетки и утепляюсь шерстяным платком. Утром натощак принимаю по 1 ст. ложке этой же смеси.

* Если замучил насморк, сок лука развожу в трех-четырех частях воды и капаю по 2 капли (не больше!) в каждую ноздрю несколько раз в день.

* При воспалении горла луковую кашицу смешиваю с натертым яблоком и медом (добавляю по вкусу) и ем 3 раза в день после еды.

Р. S. Фитонциды лука быстро улетучиваются, поэтому использовать надо только свежеприготовленную натертую луковую кашицу. Хочу предупредить: при сердечно-сосудистых заболеваниях нельзя есть много свежего лука.

А. В. Хромченко, Ставрополь

От фурункулов избавили корни цикория

АЙБОЛИТ

Однажды после сильной простуды у меня начался фурункулез, стали появляться болезненные нарывы. Один залечу — рядом другой выскакивает. Вот тогда и помог мне цикорий. Я делала из его отвара примочки на больные места. 1 ст. ложку измельченных сухих корней цикория заливала 1 стаканом воды, кипятила на водяной бане 15-20 минут, настаивала 2-3 часа и процеживала. Примочки делала до тех пор, пока все фурункулы не исчезли. Одновременно пила напиток: в стакане кипятка разводила 1/5 чайн. ложки цикория и пила 2-4 раза в день вместо чая.

Е. Н. Долгова, Кемеровская обл.

Рекомендуем

От простуды

Зимой от простуды полезно пить рябиново-аировый кисель.

Сухие ягоды рябины содержат большое количество витамина С и каротина, который восстанавливает слизистую оболочку бронхов и легких. А в корнях аира много эфирного масла, оказывающего отхаркивающее действие. К 2 ст. ложкам сухих ягод рябины добавьте 1/2 чайн. ложки измельченного корня аира, залейте 2 стаканами кипятка и варите на малом огне 8-10 минут. Затем процедите, помешивая, влейте растворенные в воде 2 ст. ложки крахмала и добавьте сахар.

Цифры и факты

- КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ-ПЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СТРАДАЕТ ПСИХИЧЕСКИМ ИЛИ ПОВЕДЕНЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ.
- ЧЕТВЕРО ИЗ ДЕСЯТИ ЛЮДЕЙ ТЕРЯЮТ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ИЗ-ЗА ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ.
- САМЫМИ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗДНЕГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЮТСЯ ДЕПРЕССИЯ И БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА.
- 1,67 МЛН ЧЕЛОВЕК СОСТОЯТ В НАШЕЙ СТРАНЕ НА ПСИХИАТРИЧЕСКОМ УЧЕТЕ.

Взбеситься можно!

УЧЕНЫЕ ОПАСАЮТСЯ, ЧТО ИЗ-ЗА ПОВАЛЬНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ УЖЕ К 2012 ГОДУ СТАНЕТ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ЗАБОЛЕВШИХ РАКОМ МОЗГА.

Число жертв смертельного недуга будет постоянно расти. Возможно, прогноз слишком мрачный, но уже сегодня головные боли, повышенное кровяное давление и нарушение зрения встречаются в 10 раз чаще, чем до эры мобильников. И все потому, что мы стали психологически зависимы от телефона. Конечно, он расширяет наши возможности: хочу — говорю, хочу — кому-то не отвечаю.

А этот суррогат общения — SMS! Но ведь жили же мы без этой счастливой возможности обмениваться глупыми сообщениями о любой эмоции, случайной мысли! Мобильный телефон стал украшением, игрушкой и средством от скуки, музыкальным центром и фотоаппаратом.

И наконец игры. В любой момент человек с телефоном может выключиться из окружающей его ситуации. Так что англичане, которые не любят мобильники, наверное, правы.

Правила безопасности для владельцев мобильных телефонов

1. Предельно кратко говорите по мобильному телефону.
2. Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.
3. Не носите включенные мобильники в карманах или на поясе.
4. Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.
5. Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
6. Нельзя пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда показывает минимальную цифру (одну черту).

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Намотай на ус

НЕ СПЕШИ В ТУАЛЕТ, ЛУЧШЕ ПОДУМАЙ...

Голландские исследователи установили, что при полном мочевом пузыре человеку легче принимать взвешенные и наиболее правильные решения. Это объясняют тем, что контроль организма над мочевым пузырем осуществляется в той же области мозга, которая контролирует желание. А мысли о мочеиспускании способствуют проявлению сдержанности и осторожности.

ЖЕНЬШЕНЬ НЕ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Травы зверобой, женьшень, эхинацея имеют ряд побочных эффектов, выяснили британские ученые. Зверобой снижает эффективность гормональных контрацептивов и препаратов, действующих на свертываемость крови. Женьшень противопоказан больным сахарным диабетом, особенно в сочетании с препаратами, снижающими уровень сахара в крови. Эхинацею не рекомендуется добавлять в пищу аллергикам, беременным женщинам, кормящим матерям, детям до 4 лет, людям, больным туберкулезом, СПИДом.

БОЛЬ ПРИХОДИТ ВО СНЕ

Ученые проанализировали взаимосвязь позы, в которой спит человек, и его болезней. Выяснилось, что люди, спящие на боку, рискуют заработать морщины, но такая позиция помогает при несварении и изжоге. Сон на спине облегчает симптомы артрита и ослабляет боль в суставах, но усугубляет симптомы астмы и проблемы с сердцем. Кстати, именно на спине люди часто храпят от пониженного содержания кислорода в крови. В позе эмбриона люди спят, когда испытывают боли в пояснице и шее. А сон на животе избавит от храпа, но может вызвать боли в шее.

В ЛЮБОВНОМ ТРЕУГОЛЬНИКЕ ОДИН УГОЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ УКРОМНЫМ.

Не навреди

Российские урологи пришли к выводу, что с заболеваниями мочевой системы люди ни в коем случае не должны обращаться к участковым терапевтам, а только к урологам! Любимые лекарства районных поликлиник начали выпускаться более 30 лет назад. Пожалуй, на всем белом свете не осталось тех бактерий, на которые они способны действовать. А некоторые бактерии научились... питаться теми допотопными лекарствами, которыми их чаще всего пытаются уничтожить. Необходимо применять самые современные препараты, о которых знают только урологи.

Сам себе диагност

Слабый орган — печень

Горечь во рту, постоянное вздутие живота, тошнота, запоры и поносы... Так бывает, когда печень «выбивается» из сил.

Проанализируйте свое состояние, может, она уже посылала вам сигналы SOS, а вы их не хотите слышать?

* Печень чувствует себя лучше всего с 01.00 до 03.00. Неспособность уснуть или пробуждение в это время суток свидетельствует о неполадках в работе печени или желчного пузыря. Если вы вовремя легли (до 23.00), но при этом проснулись усталыми и невыспавшимися — это свидетельство того, что печень не справилась с задачей очищения крови.
* Если вы плохо переносите запах жареной, жирной пищи, значит, ваша печень просит помощи. О проблеме с печенью говорит и непереносимость различных фруктов, в частности апельсинов.
* Любые расстройства зрения (сухость и покраснение глаз, ухудшение зрения, темные точки перед глазами, катаракта) — это отражение неполадок в печени.
* Повышенное напряжение в мышцах шеи и плеч часто указывает на то, что печень не справляется с нагрузкой.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СОКА КЛЮКВЫ, ЗАЕДАЯ 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА, 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Сам себе доктор — **Рекомендуем**

Барбарис выводит камни

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ПЕСКА И КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ И ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ ТЕХ, У КОГО УЖЕ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ.

* Прикладывайте горячую грелку на правый бок перед сном 3 дня в неделю.
* Просто спокойно посидите, поджав под себя правую ногу, в течение 10-15 минут 2-3 раза в неделю.
* Из старинной рецептуры. Каждое утро в течение 3-х дней съедайте натощак 1 лимон без кожуры, смолотый на мясорубке, добавив 1/2 чайн. ложки соды. Этот рецепт рекомендуется, даже если повышена кислотность и есть язва желудка.
* Составьте сбор в соотношении 2:1:1 из мяты, бессмертника, ромашки. Заварите 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, томите на очень маленьком огне 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день.
* В течение 3-х дней натощак рекомендуется выпивать такую смесь. Разотрите 1 желток с 1 чайн. ложкой сахара, лимонного сока и коньяка; постепенно вводите в эту смесь 1/2 стакана оливкового масла. Пейте маленькими глотками в течение 30 минут, затем ляжте на правый бок на грелку приблизительно на 1 час. Камни выходят из желчного пузыря безболезненно.
* С появлением первых грунтовых огурцов, когда еще есть старая морковь и свекла, приготовьте такой напиток. Смешайте 1 ст. ложку сока свеклы, по 2 ст. ложки соков моркови и огурца. Идеально готовить и выпивать этот напиток за 20-30 минут до каждого приема пищи, но если нет такой возможности, то не менее 2 раз в день. Напомним: соки свеклы и огурца сохраняют свои лечебные свойства в течение одного дня, если хранить их в холодильнике, а вот сок моркови становится бесполезным через 7 минут после приготовления. Курс лечения проводится в 3 этапа по 3 недели с перерывом в 1 неделю. После недельного перерыва, с появлением молодой свеклы, его повторяют еще раз. Кстати, огурцы годятся только очищенные от кожуры.
* Если песок и камни появились не только в желчном пузыре, но и в почках и мочевом пузыре, прекрасно помогает сок граната. Принимают его по 2 ст. ложки за 20 минут до еды 5-6 раз в день. Курс лечения — 10-14 дней. Можно сделать перерыв и повторить.
* Осенью, в сезон дынь, 1 день в неделю можно устраивать разгрузочные дни и есть только дыни сорта Колхозница (дыни из Средней Азии не обладают лечебным эффектом). В течение дня съедайте по 50-100 г дыни 6-8 раз. В этот день нельзя есть ничего другого.

Если песок и камни появились не только в желчном пузыре, но и в почках и мочевом пузыре, прекрасно помогает сок граната. Принимают его по 2 ст. ложки за 20 минут до еды 5-6 раз в день.

* Листья и ягоды брусники также помогают дробить и выводить камни.
* При наличии перегибов и перетяжек в желчном пузыре можно попить настой цветков арники. Залейте 10 г цветков 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение ночи, тепло укутав. Первый раз обязательно примите до 7 часов утра 1 ст. ложку настоя. Затем в течение дня примите еще 5-6 раз. Взрослым — по 1 ст. ложке, детям — по 1 чайн. ложке за 10-15 минут до еды. Невероятно полезна эта трава и для сердечников.
* Заготовьте за лето листья, молодые веточки и ягоды барбариса. Их можно использовать свежими. Заваривайте как чай: обдайте кипятком чайник, засыпьте в него 1 ст. ложку сырья, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 5-8 минут, процедите. Пейте теплым или комнатной температуры через 20-30 минут после еды 5-7 раз в день.
* Или с вечера залейте 10-15 штук ягод барбариса 1/2 стакана кипятка и оставьте до утра. Желательно до 7 часов утра выпить воду и съесть ягоды. Очень действенное средство, если хотите наладить работу желчного пузыря.

Сезонные проблемы

Мы, мороз и варикоз

Зимнее утро. Вы привычно надеваете обтягивающие колготки и застегиваете молнии сапожек. Тесновато, зато стильно.

Флебологи утверждают: женщины зимой часто сами провоцируют развитие варикозной болезни. Первые признаки заболевания — ощущение усталости, распирания, боли в голенях, отеки. К вечеру эти симптомы нарастают. И отступают, стоит, придя домой, прилечь, устроив ноги повыше. Однако чувство облегчения обманчиво: на следующий день все повторяется. О развитии варикозной болезни могут сигнализировать подергивания и даже судороги икроножных мышц в ночные часы. Сосудистые звездочки, появившиеся на голенях и бедрах, — еще одно свидетельство неблагополучия вен. Не игнорируйте это! Со временем отек ног становится постоянным, а рисунок расширенных, деформированных вен — все более заметным.

Полезно знать

● **От бессонницы — яблочный чай.** 1 чайн. ложку порошка из сушеной яблочной кожуры залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте и пейте перед сном. Этот напиток не только укрепляет нервную систему, но и улучшает солевой обмен, поэтому полезен при подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, ревматизме.

● **Ликер от давления.** Смешайте по 1 стакану свекольного и морковного сока, 1/2 стакана клюквенного сока и добавьте 100 г водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, когда повышается давление. А курс продолжительностью в месяц поможет надолго забыть о гипертонии.

● **Гранатовый настой повысит иммунитет.** Залейте 1 стаканом горячей воды 2 чайн. ложки измельченной кожуры граната, кипятите на водяной бане 30 минут, процедите и долейте кипяченой водой до исходного объема. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Ситуация

Замучила отрыжка

В желудке есть газовый пузырь, наполненный воздухом. Если его количество увеличивается, происходит внезапный выброс, иногда с примесью содержимого желудка. Это и называется отрыжкой.

Газ в желудке чаще всего скапливается во время торопливой еды или после газированной воды. Так что если отрыжка появляется у вас изредка, например, после съеденной на бегу булочки, и никаких других проблем с работой желудочно-кишечного тракта у вас нет, то и причин для беспокойства нет. Отрыжка требует только соблюдения правил питания. Вот несколько рекомендаций.

* Откажитесь от быстрых перекусов. Выигранные несколько минут вряд ли что-либо изменят в вашей жизни. Но вред здоровью нанесут.
* Как бы заняты вы ни были, старайтесь не разговаривать во время еды.
* Откажитесь или сведите к минимуму употребление газированных напитков.
* Откажитесь от жевательной резинки. В процессе жевания выделяется много слюны, глотая которую, вы также будете заглатывать воздух.
* Не стоит пить воду из бутылки или через трубочку, иначе вместе с жидкостью вы наглотаетесь и воздуха.
* Не ложитесь сразу после приема пищи. Пусть пройдет некоторое время.
* Понаблюдайте, не возникает ли отрыжка после определенных продуктов питания. Отказавшись от них, вы сразу почувствуете облегчение.

Тревожный сигнал

Если отрыжка постоянная и сопровождается болезненными ощущениями в области живота, необходимо обследование специалиста.

Частой отрыжкой проявляются язвенная болезнь, хронический гастрит, проблемы с печенью, желчным пузырем и даже сердечно-сосудистой системой.

Что такое целиакия

ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТА БОЛЕЗНЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, НО МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ И В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Толчком к развитию целиакии может стать беременность, вирусная инфекция, стресс или оперативное вмешательство.

— Что за болезнь — целиакия?

— Люди, страдающие этим заболеванием, не переносят глютен — белок, содержащийся во ржи, пшенице, ячмене и, возможно, овсе. При попадании глютена в организм начинается разрушение ворсинок кишечника, через которые происходит всасывание питательных веществ. В результате человек истощается, даже имея хороший аппетит. Но при своевременном лечении и отказе от пищи, содержащей глютен, через 3-6 месяцев у большинства больных заболевание заканчивается относительным выздоровлением.

— Является ли целиакия наследственным заболеванием?

— Нет, не является. Но патологические изменения тонкой кишки можно обнаружить у каждого десятого близкого родственника больного целиакией.

— Как проявляется целиакия?

— Целиакию сложно диагностировать, поскольку ее симптомы сходны с симптомами других заболеваний. У больного целиакией частый жидкий стул, в нем много жира, больной худеет, возникают все признаки нехватки витаминов.

Женщин, страдающих целиакией, в 2 раза больше, чем мужчин.

У детей болезнь начинается, как правило, в возрасте 9-18 месяцев, они отстают в росте. У взрослых может быть позднее начало болезни: у женщин — в 30-40 лет, у мужчин — в 40-50. Реже первые признаки целиакии появляются у пожилых людей. Спровоцировать болезнь могут инфекции, беременность, хирургические вмешательства. На протяжении многих лет человека могут беспокоить сонливость, вздутие живота, урчание в животе, повышенное газообразование в кишечнике (метеоризм), позже к этому присоединяется обильный, пенистый, с частицами непереваренной пищи стул до пяти и более раз в сутки. Иногда жидкий стул может сменяться запорами. Пожилые пациенты с целиакией жалуются на боли в костях и мышцах.

— Какие осложнения возникают у больных целиакией?

— Если имеется частый жидкий стул в течение длительного времени, то у больного могут возникнуть признаки обезвоживания: сухая кожа и слизистые оболочки глаз, человек жалуется на сухость во рту. В тяжелых, запущенных случаях при нарушении всасывания пищи организм истощается, появляются отеки, накапливается жидкость в брюшной полости. У больных целиакией существует риск развития рака кишечника (кишечных лимфом, аденокарцином). Могут образовываться язвы на слизистой оболочке тощей и подвздошной кишок. При дефиците железа и витамина B_{12} развивается анемия. Нарушается и функция половых желез, в результате — бесплодие, аменорея, задержка полового развития. Если беременность наступает, то высока вероятность того, что она закончится выкидышем или ребенок родится с пороками развития. Немало проблем создают воспаление языка (глоссит), красная каймы и слизистой оболочки губ (хейлит), десен (гингивит); из-за дефицита витамина А нарушается сумеречное зрение. Склонность к кровотечениям происходит из-за дефицита витамина К, а уменьшение плотности костной ткани — из-за недостатка витамина D. У 70% пациентов с целиакией понижено артериальное давление.

В вашей сумочке постоянно должны лежать овощи, фрукты или вареное вкрутую яйцо.

— Какие продукты нельзя употреблять больным целиакией?

— Основным лечением при целиакии является пожизненное соблюдение диеты, которая исключает продукты, содержащие глютен. Это: хлеб, макаронные изделия, манная крупа, все кондитерские изделия, содержащие пшеничную, ржаную, овсяную или ячменную муку. Запрещаются: колбасы, сосиски, мясные и рыбные консервы, сыры, конфеты, мороженое, шоколад, майонез, кетчуп, соусы, уксус, пиво, квас, водка, растворимый кофе, какао-порошок, соевые продукты. Многим больным с целиакией не рекомендуется пить цельное молоко, часто они не переносят молочный сахар лактозу. Поскольку при целиакии постоянно хочется есть, в вашей сумке всегда должны быть овощи, ягоды или фрукты, кисломолочные продукты или вареное вкрутую яйцо. Они помогут безопасно утолить голод, если вы находитесь вне дома. При диагнозе целиакия разрешены вегетарианские супы, нежирное мясо и рыба, мед, сливочное и растительное масло, изделия из гречневой и кукурузной муки. При строгом соблюдении диеты болезнь отступает, хотя и не излечивается.

И. П. Радченко, врач-гастроэнтеролог

Стихи наших читателей

УТРОМ ВСТАНУ Я ЧУТЬ СВЕТ, А БОЛЕЗНИ НЕТ КАК НЕТ!

Напугали гриппом нас,
И, естественно, сейчас
«Айболит» я открываю
И рецептик вслух читаю:
«Лук, чеснок, лимон и мед —
В дело все теперь пойдет».
Чтобы не было беды,
«Арбидола» запасли.
Заварю малины, липы —
Прочь из носа все полипы!
Над картошкой посижу
И парами подышу,
Горло содой полощу...
Мне газета все подскажет,
И расскажет, и укажет,
Что, когда мне принимать,
Время даром не терять.
Чтобы сердце не болело,
В легких чтоб нигде
не «пело»,
Я горчичник положу,
На диване полежу.
Утром встану я чуть свет,
А болезни нет как нет!
Благодарна я тебе,
Любимая газета!
Мне всегда даешь на все
Хорошие советы.
Стала ты такой красивой,
Красочной и яркой!
Пока будешь выпускаться,
Будет все в порядке!

Валентина Васильевна Кондратьева, Чебоксары, Чувашия

От редакции. Спасибо большое, Валентина Васильевна, за такую оценку нашего труда и за хорошие стихи!

Рецепты народной медицины

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Очистите крупную (до 100 г) луковицу от шелухи, нарежьте ее кольцами и залейте 4 ст. ложками оливкового масла. Долейте туда 0,75 стакана воды и добавьте 40 г несоленого свиного смальца. Смесь поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и варите 10 минут. Затем дайте отстояться, процедите и принимайте умеренно горячей по 1/4 стакана на ночь. Через 2 часа после приема этой смеси обязательно надо выпить 1/2 стакана отвара крушины ломкой: 1/2 ст. ложки сухой коры залейте 1 стаканом воды, поставьте на медленный огонь. После того как смесь закипит, сразу снимите ее с огня, настаивайте 4-6 часов в холодном месте. Курс лечения — 1 неделя в течение года.

ОТ ПОЛИАРТРИТА — КАРТОФЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ

Этот рецепт поможет во время обострения болезни. 2 кг тщательно промытого щеткой и неочищенного картофеля нарежьте достаточно мелко, залейте 2 л воды и варите, пока в кастрюле не останется половина жидкости. В конце варки добавьте нарезанный укроп, 1 лавровый лист, семена тмина, перец, гвоздику — разные пряности. Не солите! Всю порцию разделите на 4-5 частей и съешьте в течение дня (больше ничего не ешьте). При дне такой диеты избавят от болей. Через неделю для профилактики можно устроить еще один 3-дневный курс картофельного лечения.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБОВ

Тщательно промойте спелый плод грейпфрута, снимите с него кожуру, нарежьте ее тонкой, длинной соломкой. Вскипятите 2 стакана воды, остудите ее до 35-40°С. Затем в банке или в емкости с крышкой залейте этой водой кожуру. Настаивайте 5 часов — ополаскиватель готов. Утром и вечером после чистки зубов полощите рот этим ополаскивателем. Через несколько дней исчезнет неприятный запах изо рта и зубы станут крепче.

ЛУК УЛУЧШИТ СЛУХ

Многие пожилые люди со временем начинают терять слух. Чтобы этого не произошло, возьмите большую луковицу, сделайте углубление такой величины, чтобы туда можно было положить 1 чайн. ложку укропного семени. Затем запеките луковицу в духовке до коричневого цвета. Отожмите через марлю сок и теплым закапывайте в ухо по 9 капель 3-4 раза в день. Это очищает слуховые проходы, и вы начнете лучше слышать. Курс лечения — не меньше месяца. Лекарство храните в холодильнике, а перед употреблением подогревайте немного в чайной ложке.

Знаете ли вы, что...

● Кариес вызывают не сладости и газировка, а коварные бактерии. Заразиться им, как гриппом, проще простого: через общую посуду и даже через поцелуй. Так что, если вы хотите сохранить свои зубы белыми и здоровыми, чистите их два раза в день и не целуйтесь с кем попало.

● Йод хорошо впитывается через кожу, поэтому при повышенной функции щитовидной железы строго противопоказано мазать тело йодом, делать йодные сетки и принимать капли йода внутрь, даже в разбавленном виде. Так в организм может попасть слишком большая доза йода, а это может быть опасно.

● Заразиться можно не только гриппом, но и депрессией. Австрийские психологи обнаружили: один человек в плохом настроении «заражает» окружающих за 20 минут, распространяя вокруг себя биоволны особой частоты. Этому особенно подвержены те, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и язвой желудка.

На приёме у уролога — *Мифы и реальность*

Цистит от огурцов?

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ВСЕ КИСЛОЕ, ЖАРЕНОЕ, СОЛЕНОЕ, ОСТРОЕ И МАРИНОВАННОЕ, АЛКОГОЛЬ ЗАПИВАЙТЕ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ.

1 МИФ. Если съесть много соленых огурцов, начнется цистит.

Отчасти верно. В первую очередь это касается тех людей, у которых есть проблемы с почками. При хроническом пиелонефрите в мочевом пузыре присутствуют бактерии и вирусы. От соленых огурцов происходит сдвиг реакции мочи в кислую сторону, что и приводит к обострению цистита. Поэтому нужно исключить из рациона все кислое, а также жареное, соленое, острое и маринованное — все, что перегружает почки. А алкоголь употреблять в умеренных количествах, запивая его большим количеством воды. Вообще, чтобы избежать цистита, нужно пить много жидкости — не меньше двух литров в день. Лучше всего минеральную воду без газа.

2 МИФ. Цистит может вызвать авитаминоз.

Действительно, когда организму не хватает витаминов, он становится уязвимым для вирусов и инфекций. Поэтому совет есть больше фруктов и овощей как нельзя кстати. Но все-таки главное — это гигиена и регулярный осмотр у врача. Ведь иногда человек не подозревает о своей проблеме. Ну были пару раз какие-то неприятности, но они быстро прошли. А инфекция уже прижилась в организме и только ждет удобного момента, чтобы развиться. Стоит немного переохладиться, как все начинается снова. Чтобы этого избежать, постарайтесь при первых же признаках обратиться к специалисту, а не заниматься самолечением. Оно лишь на время улучшает ситуацию, а сам возбудитель остается невредимым.

3 МИФ. Цистит могут вызывать частые стрессы.

Стрессы действительно очень серьезный фактор. Если в мочевом пузыре уже поселилась инфекция, то нервное перенапряжение почти наверняка спровоцирует ее развитие.

4 МИФ. Если обливаться холодной водой, может начаться цистит.

Закаливание вряд ли вызовет неприятности. Скорее наоборот, укрепит организм и повысит иммунитет. Опасным оно может быть только при хронической форме цистита. Но таким людям лучше избегать любых переохлаждений. А вот чего действительно стоит остерегаться, так это попадания под дождь и промокших ног. Сидеть на холодном тоже не нужно.

5 МИФ. Чтобы уберечься от цистита, нельзя носить стринги.

Некоторые гинекологи считают, что они приводят к микротравмам и воспалениям. Однако к циститу это не относится. Чтобы его избежать, не стоит в холодную погоду носить мини-юбки и короткие куртки. Это верный способ застудиться и спровоцировать неприятности.

6 МИФ. Те, кто любит ходить босиком по холодному полу, всегда имеют цистит.

Прямой зависимости тут нет. Но для человека с хроническим циститом любой холод становится пусковым механизмом. Причем цистит может заявить о себе уже через пару часов после переохлаждения.

7 МИФ. Сидячая работа может стать причиной цистита.

От сидячего образа жизни может возникнуть не только цистит, но и другие неприятности. Поэтому старайтесь каждый час подниматься с рабочего места. Больше ходите пешком.

А. Н. Панов, уролог, кандидат мед. наук

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чем полезен рыбий жир

* Рыбий жир богат ценными полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, различными витаминами, а также кальцием, бромом, железом, магнием, йодом, марганцем, благотворно влияющими на здоровье человека.

* Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 улучшают мозговую деятельность, память, нормализуют сон. Особенно они полезны для раздражительных и импульсивных, гиперактивных детей со сниженным вниманием. Кстати, организм не может самостоятельно вырабатывать эти кислоты, они поступают только с пищей.

* В составе рыбьего жира есть и витамин А, который улучшает не только зрение, но и состояние кожи, волос, укрепляет зубную эмаль у детей.

* Рыбий жир обладает противовоспалительным действием, борется с инфекциями и повышает защитные силы организма. Употребляя это средство, можно снизить риск развития у ребенка диабета, бронхиальной астмы и аллергии.

* Еще одно достоинство рыбьего жира: все его компоненты действуют на организм комплексно, усиливая полезные свойства друг друга. Дело в том, что витамины А, D и Е намного лучше усваиваются именно под влиянием жиров.

* Рыбий жир — ценное средство для умственного и физического развития детей, однако перед его применением надо проконсультироваться с врачом. Рыбий жир не стоит употреблять при:

* повышенном содержании в организме витамина D и кальция;

* желчно-каменной и мочекаменной болезнях;

* повышенной функции щитовидной железы;

* аллергии на рыбий жир.

Не рекомендуется принимать рыбий жир на голодный желудок — это может привести к расстройству пищеварения. Также рыбий жир нельзя употреблять длительное время: достаточно провести 3 курса в год по месяцу.

Кстати. Рыбьим жиром особенно богаты скумбрия, тунец, лосось, осетр, кефаль, анчоусы, сардины, сельдь и форель. В 100 г такой рыбы содержится около 1 г рыбьего жира.

РУССКИЙ НЕ БОИТСЯ, КОГДА МНОГО ВРАГОВ. РУССКИЙ БОИТСЯ, КОГДА МАЛО ВОДКИ.

КОДИРУЮТ ВСЕХ, «ЗАЛЕТЕВШИХ ПО ПЬЯНКЕ»

В тюрьмах Омской области начали кодировать от алкоголизма отбывающих наказание.

Не всех, а тех, у кого заканчиваются сроки заключения за преступления, совершенные в состоянии алкогольного опьянения. В трезвом виде, искренне признаются «залетевшие по пьянке» за решетку, они никогда не сделали бы этого. Поэтому понятен страх сидельцев перед освобождением: «А вдруг снова сорвусь?» И срываются. Через недолгое время на нары возвращается каждый второй из освобожденных, снова натворив бед в хмельном угаре.

Что скрывать, многие теряют родственные связи, не могут устроиться на работу с тюремным прошлым и, надеясь снять стресс, снова тянутся к бутылке. А после уже море по колено. Кодирование заключенных проводят по методу Довженко с помощью гипноза. Эффект от него рассчитан на 12 месяцев. Кодирование, если случится сбой, можно повторить.

Проверено на себе

Уксус к пяткам — и давления нет!

Мой совет поможет гипертоникам. Если резко подскочило давление, сложите бинт в несколько слоев, смочите его 9%-ным уксусом и приложите к пяткам. Сверху накройте полиэтиленом, наденьте носки, укутайте ноги и ложитесь в кровать. Постарайтесь расслабиться и полежать спокойно. Ваше давление придет в норму через 20-30 минут. Этот способ уже не раз опробован мною лично и многими знакомыми — реально помогает.

С. И. Николаев, Самара

Гемоглобин теперь в норме

После операции по удалению камней в желчном пузыре у мамы сильно понизился гемоглобин. Из больницы ее выписали с главной рекомендацией — срочно его повысить. А вот как это сделать — не сказали. Таблетки пить мама не хотела, поэтому решили искать спасение в народной медицине. И нашли. Каждый день с вечера я готовила отвар шиповника: 5 ст. ложек измельченных плодов кипятила 10 минут в 1 л воды, укутывала до утра, и мама пила настой в течение дня как чай. Кроме того, ежедневно утром натощак она съедала витаминный салатик из одной тертой моркови со сметаной или растительным маслом. Уже через две недели уровень гемоглобина поднялся, а вскоре и вовсе пришел в норму.

И. В. Ивакина, Мурманск

От лейкоза — золотой ус на меду

Настаивайте золотой ус на меде с кагором в темном месте 40 дней по такому рецепту. Смешайте 1 часть золотого уса, пропущенного через мясорубку, с 1 частью гречишного меда, залейте 2 частями кагора. Смесь рекомендуется принимать как дополнение к основному лечению по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день, запивая 1/2 стакана отвара сухих цветов каштана конского (1 ст. ложка каштана на 1 л воды).

Людмила Николаевна Ошуркова, Беслан, РСО-Алания

Спрашивали? Отвечаем

На приёме у кардиолога

У МЕНЯ УПЛОТНЕНА АОРТА

На рентгене определили, что у меня уплотнена аорта. Что это значит?

В. Н., Архангельская обл.

Уплотнение аорты при проведении рентгеновского исследования обычно является проявлением атеросклероза сосудов. Для уточнения диагноза можно пройти еще УЗДС сосудов головы и шеи, особенно сонных артерий. Затем определить уровень общего холестерина, холестерина липопротеидов низкой и высокой плотности, триглицеридов в крови. Если уже есть стенокардия, то обязательно принимайте статины, снижающие уровень холестерина, даже при его нормальном уровне в крови.

ЧЕМ ТАБЛЕТКИ ЗАМЕНИТЬ?

Какие продукты питания позволяют улучшить работу сердца? Не хочется постоянно принимать таблетки...

Иван Никифорович, Ленинградская обл.

* Для того чтобы улучшить работу сердца, полезно каждый день натощак съедать взбитые белки со сметаной и медом: 2 белка, 2 ст. ложки сметаны, 1 десертная ложка меда.

* При кардиосклерозе или атеросклерозе каждый день на завтрак надо съедать не менее 100 г творога (предпочтение отдавайте домашнему творогу). Также при этих заболеваниях полезно есть чеснок, клюкву, ежевику и смородину.

* При слабом сердце помогают бобовые: фасоль, горох, чечевица — они выводят из организма лишний холестерин, который является главным виновником инфаркта миокарда. Так как бобовые имеют грубую клетчатку, блюда из них надо есть с чесноком.

* При сердечных заболеваниях помогает свекла. Для большей пользы свеклу надо есть в сыром виде, а если готовить, то только в печке или духовке, чтобы сохранить полезные вещества.

При атеросклерозе смешайте растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока и принимайте смесь по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ БОЯРЫШНИК?

Знаю, что боярышник улучшает кровообращение в сосудах мозга, применяется при гипертонии, стенокардии, тахикардии. Снижает нервное возбуждение, снимает усталость, входит в состав аптечного препарата «Кардиовален». Завариваю его, но как правильно, не знаю.

В. В. Алексеенко, Казахстан

Самый правильный способ — долго настаивать боярышник из расчета 1 ст. ложка ягод боярышника на 0,5 л воды. Так лучше всего сохраняются полезные вещества. Настаивать боярышник можно на водяной бане, но еще лучше в термосе, на ночь. Термос должен быть заполнен под самое горлышко. А кипятить плоды нельзя, в лучшем случае получится вкусный компот из сухофруктов, но практически с нулевым лечебным эффектом. Пить заваренный на ночь настой нужно с утра. Желательно выдерживать такой курс: прием настоя — 2 недели, затем перерыв 2 недели. Многие сердечники принимают настой боярышника постоянно. И напрасно. Перерывы все же необходимы, иначе лечебный эффект боярышника снижается.

P. S. Нельзя применять настои и настойки боярышника при беременности и кормлении грудью.

ТЕПЕРЬ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ПРОСТУДЫ ТАХИКАРДИЯ

Полтора года назад переболел миокардитом. После этого каждое ОРВИ сопровождается тахикардией, экстрасистолией, дискомфортом в области сердца. Как уменьшить влияние ОРВИ на сердце?

С. Митрофанов, Ярославская обл.

После перенесенного миокардита, особенно вирусного, в течение длительного времени, иногда даже нескольких лет, могут сохраняться остаточные явления: повышенная утомляемость, общая слабость, одышка при физической нагрузке, перебои в работе сердца или учащенное сердцебиение, иногда боли в области сердца. При простуде, особенно гриппе, повышается температура тела, появляются симптомы интоксикации (слабость, головная боль, ломота в мышцах, боли в суставах). Организм в это время ослаблен, сердцу нужен щадящий режим, а ему приходится подстраиваться под общее состояние организма. Поэтому выход один — постарайтесь не простужаться, одевайтесь по погоде.

А. В. Сафронов, кардиолог, врач высшей категории

Сам себе доктор *Прикинь на себя*

У мамы атеросклероз

Моя мама страдает атеросклерозом. Как сдержать развитие болезни, снизить уровень холестерина и помочь работе сосудов с помощью народных средств?

Ольга Прохорова, Екатеринбург

*** Мед с чесноком.** Берут 250 г очищенного и измельченного на терке чеснока, заливают 350 г жидкого меда, хорошо перемешивают и настаивают в темном месте в течение недели. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды при атеросклерозе и ишемической болезни сердца.

*** Лимонный сок с чесноком.** 300 г очищенных зубчиков чеснока натирают на мелкой терке, затем добавляют сок, выжатый из трех лимонов, и завязывают банку марлей. Принимают по 1 чайн. ложке смеси (перед каждым приемом взбалтывая содержимое), предварительно разводя ее в стакане кипяченой воды. Уже через 10-15 дней улучшается память, повышается работоспособность.

*** Отвар плодов боярышника.** 3 ст. ложки сухих плодов боярышника заливают 0,5 л кипятка, держат 10 минут на водяной бане, настаивают 1-2 часа и принимают по 150 мл отвара перед едой 3-4 раза в день. Последний прием — перед сном. Курс лечения — месяц, затем следует перерыв 10-14 дней, и лечение повторяется. В течение года проводят 5-7 курсов лечения. Длительный прием отвара боярышника дает хорошие результаты даже при выраженном атеросклерозе. Улучшается сон, снижается повышенное артериальное давление, нормализуется кровообращение в сердечной мышце, головном мозге, уменьшается одышка и сердцебиение.

*** Боярышник с прополисом** — это снадобье уменьшает склерозирование сосудов, тонизирует сердечную мышцу, усиливает в ней кровообращение, снижает повышенное артериальное давление. Смешайте поровну спиртовую настойку боярышника с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса. Принимайте по 20-30 капель 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, нарушениях сна.

И. В. Машкина, фитотерапевт

Полезно знать

■ **УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ** МОЖНО СНИЗИТЬ, ДОБАВЛЯЯ В ПИЩУ ПОДОРОЖНИК: В НЕМ СОДЕРЖАТСЯ ВЕЩЕСТВА, РАСТВОРЯЮЩИЕ ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ БЛЯШКИ.

■ **ПРИ СПАЗМЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА** 200 Г РЯБИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. НАСТОЙ МОЖНО ПИТЬ И ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ.

■ **ПОСЛЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ** У ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ. ОН, КАК ИЗВЕСТНО, ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ИНСУЛЬТОВ И ИНФАРКТОВ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рак мочевого пузыря

ЧАЩЕ ВСЕГО ОН ВОЗНИКАЕТ У МУЖЧИН. У КАЖДОГО ПЯТОГО БОЛЬНОГО НА МОМЕНТ ДИАГНОСТИКИ УЖЕ ИМЕЮТСЯ ПОРАЖЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ, А У КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО — МЕТАСТАЗЫ В ДРУГИЕ ОРГАНЫ.

— Что именно влияет на развитие рака мочевого пузыря?

— У многих больных раком мочевого пузыря вообще не бывает никаких факторов риска. Однако знать о них необходимо. Ведь кое-что можно изменить в своей жизни и избежать риска. Что именно влияет на развитие рака мочевого пузыря?

*** Курение.** У курильщиков рак возникает в 2 раза чаще, чем у некурящих. Курение в 48 случаях из 100 приводит к раку мочевого пузыря. Некоторые канцерогены из табачного дыма, поглощаясь легкими, сразу попадают в кровь. Затем они фильтруются почками и попадают в мочевой пузырь. Эти химические вещества повреждают клетки, выстилающие мочевой пузырь. Такое повреждение увеличивает шанс развития рака мочевого пузыря.

*** Работа на вредном производстве.** В промышленности нередко используются химические вещества, которые могут влиять на возникновение рака мочевого пузыря. Например, в красильных цехах рак мочевого пузыря могут вызывать ароматические амины — бензидин и бетанафтиламин. Рискуют заболеть раком мочевого пузыря и работники резинового, кожного, текстильного, печатного и других производств. Если человек, работая на вредном производстве, к тому же курит, это повышает шанс заболеть раком.

*** Цвет кожи.** У людей со светлой кожей рак мочевого пузыря возникает в 1,5 раза чаще, чем, например, у жителей Азии. Причина неизвестна.

*** Возраст.** С возрастом риск рака мочевого пузыря повышается. Как правило, это заболевание выявляют у людей 68-69 лет.

*** Пол.** Мужчины болеют раком мочевого пузыря в 2-3 раза чаще женщин. Рак может развиться в различных отделах мочевого пузыря. Даже после полного удаления опухоли сохраняется высокий риск возникновения рака в другой части пузыря. Поэтому больные раком мочевого пузыря требуют тщательного наблюдения и обследования. У людей, в семье которых были или имеются случаи заболевания раком мочевого пузыря, риск заболеть повышается.

Даже после полного удаления опухоли сохраняется высокий риск возникновения рака в другой части пузыря.

*** Хроническое воспаление мочевого пузыря.** Мочевая инфекция, наличие камней в почках и мочевом пузыре и другие причины постоянного раздражения мочевого пузыря связывают с раком мочевого пузыря. Особенно часто развивается плоскоклеточный рак. Но эти факторы не обязательно приводят к развитию рака этого органа. Червь-паразит шистосома, попадающий в мочевой пузырь, повышает риск развития рака мочевого пузыря.

*** Врожденные дефекты мочевого пузыря.** До рождения ребенка существует связь между пупком и мочевым пузырем. Это соединение (урахус) в норме после рождения исчезает. Если часть урахуса сохраняется, может возникнуть рак.

*** Химиотерапия.** Противоопухолевые препараты «Циклофосфамид» («Циклофосфамид» («Циклоксан») и «Ифосфамид» повышают риск развития рака мочевого пузыря. Чтобы уменьшить их влияние, назначают также препарат «Месна» — его больной принимает вместе с противоопухолевыми препаратами. «Месна» защищает слизистую оболочку мочевого пузыря от раздражения и снижает риск развития рака этого органа.

*** Мышьяк.** Попадание мышьяка в питьевую воду повышает риск развития рака мочевого пузыря.

*** Наследственность.** Диагноз рак мочевого пузыря у прямых родственников, да еще и при наличии крови в моче, должен насторожить наследников, особенно мужского пола.

— Что нужно для профилактики рака мочевого пузыря?

— Наилучший способ защиты — избежать насколько возможно того, что может спровоцировать рак мочевого пузыря.

* Не курите! Курение ответственно за каждую вторую смерть от рака мочевого пузыря среди мужчин и за каждую третью — у женщин.

* Если имеете дело с химическими веществами под названием ароматические амины, то следуйте инструкциям по безопасности. Обычно эти вещества используются при производстве резиновых изделий, кожи, печатных материалов, текстиля и красок.

* Пейте много жидкости — это может снизить риск развития рака мочевого пузыря, поскольку приводит к частому мочеиспусканию и разбавлению канцерогенных веществ в моче. К тому же это уменьшает время контакта этих вредных веществ со слизистой оболочкой мочевого пузыря.

* Ешьте брюссельскую и цветную капусту. Эти овощи содержат фермент, который защищает здоровые клетки и предотвращает их перерождение в опухолевые.

— Можно ли выявить рак мочевого пузыря до того, как появятся метастазы?

— Если рак мочевого пузыря обнаружен на ранних стадиях, то это повышает вероятность успешного лечения. Как правило, доктор назначает общий анализ крови (снижение гемоглобина в крови), общий анализ мочи (наличие эритроцитов и микробов в моче), биохимический анализ крови (в ней повышен уровень креатинина, щелочной фосфатазы), цитологическое исследование мочи (для определения опухолевых клеток в моче). Еще более четкую картину могут дать:

* экскреторная урография — помогает выявить дефект наполнения пузыря, утолщение его стенок, изменения мочевых путей;

* УЗИ мочевого пузыря — оно выявляет опухолевое образование, его местонахождение и распространение;

* спиральная компьютерная урография — она диагностирует метастазы в лимфатических узлах;

* магниторезонансная томография — оценивает степень распространенности опухоли мочевого пузыря и диагностирует метастазы в лимфатических узлах;

* уретроцистоскопия, биопсия опухоли и стенки мочевого пузыря — определяет тип и степень поражения органа, не вышла ли опухоль за его пределы;

* УЗИ, КТ, МРТ органов брюшной полости — для исключения метастазов в печени;

* рентгенография или КТ органов грудной клетки, чтобы исключить метастазы в легких;

* остеосцинтиграфия — для исключения метастазов в костную систему. Особенно важно проводить это обследование, если человек жалуется на боли в костях.

Мочевая инфекция, наличие камней в почках и пузыре и другие причины постоянного раздражения мочевого пузыря связывают с раком мочевого пузыря.

Для раннего выявления опухоли раз в год необходимо проходить УЗИ или КТ мочевого пузыря.

Рак мочевого пузыря можно заподозрить, если анализ мочи показал в ней наличие крови, нарушено мочеиспускание, оно частое, затрудненное и болезненное и требует неотложного посещения туалета. Уролог с помощью пальпации области почек и мочевого пузыря может выявить увеличение мочевого пузыря или его болезненность. Очень полезно исследование предстательной железы через прямую кишку.

— Как лечат рак мочевого пузыря в современных онкоцентрах?

— **При поверхностном раке** мочевого пузыря опухоль удаляют эндоскопически через мочеиспускательный канал. Возможно введение в мочевой пузырь химиопрепарата или БЦЖ-вакцины.

При инвазивном раке мочевого пузыря требуется удаление тазовых лимфатических узлов, мочевого пузыря, у мужчин — предстательной железы и семенных пузырьков, у женщин — матки, придатков и стенок влагалища.

После лечения больной нуждается в постоянном наблюдении у врача. Необходимо постоянно делать КТ легких, органов брюшной полости и малого таза — это позволит обнаружить метастазы на раннем этапе.

*** Химиотерапия** показана больным с распространенным раком. Обычно препараты вводят в вену или назначают внутрь. В некоторых случаях противоопухолевые препараты вводятся внутрь мочевого пузыря, однако такой метод показан лишь больным с ранними стадиями рака. Побочные явления химиотерапии: тошнота, рвота, потеря аппетита, облысение, язвы во рту, повышенная кровоточивость. После окончания лечения они постепенно проходят.

*** Лучевое лечение.** При этом методе используется и наружное, и внутреннее облучение — когда радиоактивный материал вводится непосредственно в опухоль. Лучевая терапия помогает уничтожить опухоль или сократить ее размеры, что облегчает оперативное вмешательство. После удаления опухоли мочевого пузыря проводится дополнительное облучение и химиотерапия — это поможет избежать более радикальной операции. Кроме того, облучение помогает уменьшить симптоматику при распространенном раке.

*** Внутрипузырная иммунотерапия.** Чаще всего используется вакцина БЦЖ, применяемая для вакцинации против туберкулеза. Введение вакцины в мочевой пузырь активизирует иммунную систему в ее борьбе с опухолевыми клетками. Лечение назначается обычно раз в неделю в течение 6 недель.

— Что происходит после лечения рака мочевого пузыря?

— После завершения лечения рекомендуется постоянное наблюдение и обследование, чтобы своевременно выявить рецидив (возврат) рака и не допустить образования новой опухоли в мочевой системе. Обычно после осмотра больного врач назначает исследование мочи, крови, цистоскопию и рентгенологические методы. Однако, если вы курили, будьте готовы к тому, что никакое лечение вам не поможет.

С. В. Панасонов,
врач-онколог,
кандидат мед. наук

Шистосомы: что это такое?

Присосалась, зараза!

Шистосомы — кровяные сосальщики — безвредны до тех пор, пока их яйца не попадут в печень или мочевой пузырь.

В организм человека они проникают через кожу при купании в грязных водоемах и даже просто при хождении босыми ногами по воде. В некоторых тропических странах шистосоматозом поражено практически все население. Продолжительность жизни шистосом в теле человека составляет десятки лет. Яйца шистосом благодаря шипам могут самостоятельно продвигаться через стенки сосудов любых органов — в мочевой пузырь, кишечник и выделяются с мочой или калом.

Шистосоматоз вызывает тяжелые поражения органов. У человека нарушается аппетит, развивается анемия. Один из видов этих паразитов поражает мочевой пузырь и вызывает гематурию (наличие крови в моче), а другой вид нарушает деятельность толстого кишечника.

Сам себе доктор

Лечите герпес валидолом

* У луковицы отрежьте донце, когда выступит молочко — белая жидкость — тут же протрите срезом пораженные места. На этом месте герпес больше не поселится.

* Высыпания прижгите корвалолом. Помогает быстро.

* Лечите герпес валидолом. Таблетку валидола смочите слюной и наложите на то место, где назревает сыпь. Если пузырьки уже появились, подержите валидол 30 минут.

* Герпес на ягодице. Сложите бинтик в 8 слоев, смочите креолином или березовым дегтем (продается в аптеке), отожмите и приложите к больному месту. Заклейте широким лейкопластырем крест-накрест. Зуд уменьшится к утру на следующий день, а к вечеру исчезнет и жжение. Пластырь не снимайте 3 дня, затем повторите процедуру. Герпес с этого места может уйти навсегда.

* Сожгите в фарфоровой тарелке кулек из белой бумаги, после чего сдуйте пепел, а коричневым налетом смажьте болячку. Сделайте за день 3 процедуры. Образовавшуюся корочку лучше не снимайте, а несколько раз смазывайте питательным кремом, и она сама отпадет.

* Слегка смочите пораженное место водой и посыпьте порошком из стрептоцида. Наутро от герпеса и следа не останется. При необходимости повторите процедуру.

* Смажьте высыпания обыкновенной зеленкой, а поверх зеленки нанесите любую зубную пасту и держите ее до высыхания. Процедуру повторите 3-4 раза.

* Смазывайте в течение дня сыпь облепиховым маслом.

* При генитальном герпесе нужно принимать экстракт элеутерококка по 40 капель утром и 40 капель днем до еды. Лечитесь 2 недели. За это время исчезают гнойники и воспаления, если точно следовать рецепту. Противопоказания: гипертония, бессонница, инфаркт миокарда.

* Приготовьте мазь: смешайте порошок цветков календулы с медом и детским кремом (1:1:1), нанесите смесь на высыпания. Процедуру лучше делать перед сном.

* Заварите сухую белую полынь и пейте как чай. Герпес после такого лечения уйдет на несколько лет. Если появится снова, то, как только почувствуете характерный зуд, сразу начинайте лечиться чаем из полыни.

Знаете ли вы, что...

ПРОСТУДА УХУДШАЕТ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ

Шотландские ученые выяснили, что мужчины, которые часто болеют гриппом и другими вирусными инфекциями, сопровождающимися высокой температурой, теряют способность к выработке спермы.

ЧЕМ ВЫШЕ МУЖЧИНА, ТЕМ БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ

Мужчины высокого роста больше рискуют заболеть доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Объясняется это тем, что чем выше мужчина, тем у него больше объем предстательной железы. А чем больше объем изначально, тем сильнее она увеличивается со временем. Также на риск развития этого заболевания влияет систолическое (верхнее) артериальное давление: чем оно ниже, тем более вероятность проблем с простатой.

ЛЕКАРСТВО — СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН D

Недостаток витамина D может снизить подвижность сперматозоидов, утверждают датские ученые. Они изучали взаимосвязь между количеством подвижных сперматозоидов и уровнем витамина D в крови здоровых мужчин. Выяснилось, что если в сыворотке крови недостаточно витамина D, то меньше подвижных сперматозоидов. Чтобы не допустить возникновения этой проблемы, чаще гуляйте в солнечную погоду, ведь витамин D — солнечный.

На каждый день

Чё те надо?

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ НЕ ВСЕГДА СОВПАДАЕТ.

*** В 6 часов утра** у мужчин активность мужского гормона тестостерона превышает обычную норму на 20%, а в 8-9 утра — наполовину. Вот почему мужчины, проснувшись (особенно если ночью были эротические сны), бывают активно настроены на секс. Желание немного притупляется к 11 часам утра и восстанавливается к полудню.

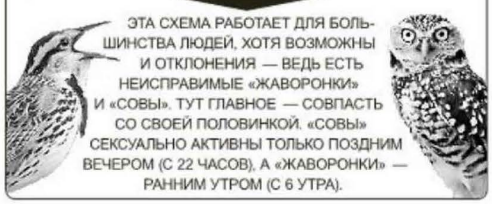
У большинства женщин в эти часы сексуальная бодрость еще не проснулась. Лишь к 13 часам женские половые гормоны эстрогены начинают в большом количестве поступать в кровь.

*** Между 13 и 14 часами** сексуальные биоритмы мужчин и женщин совпадают. Мужчина по-прежнему находится во власти своего утреннего желания. К 16 часам его либидо достигает наивысшей точки. В то же время к чувственности тянет и женщину.

*** В 18 часов** и мужское, и женское сексуальное желание отдыхает.

*** С 19 до 22 часов** мужчина очень настроен на интимные отношения. У женщин в это время гормоны безмолвствуют. Причем не только если она весь день работала, но даже если просто лежала на диване и смотрела телевизор. Чтобы в эти часы возбудить подругу, мужчине придется потрудиться. Прежде всего надо быть нежным и ласковым.

*** К 22 часам** в организме женщины идет мощный выброс эстрогенов. Она практически готова к любовным страстям даже без прелюдий. Но для мужчины это уже поздновато: ему еще хочется секса, но уже хочется и спать. Поэтому большинство мужчин после бурного секса сразу засыпают.



ЭТА СХЕМА РАБОТАЕТ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ, ХОТЯ ВОЗМОЖНЫ И ОТКЛОНЕНИЯ — ВЕДЬ ЕСТЬ НЕИСПРАВИМЫЕ «ЖАВОРОНКИ» И «СОВЫ». ТУТ ГЛАВНОЕ — СОВПАСТЬ СО СВОЕЙ ПОЛОВИНКОЙ. «СОВЫ» СЕКСУАЛЬНО АКТИВНЫ ТОЛЬКО ПОЗДНИМ ВЕЧЕРОМ (С 22 ЧАСОВ), А «ЖАВОРОНКИ» — РАННИМ УТРОМ (С 6 УТРА).

На приёме у гинеколога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ИЗ-ЗА ДИАБЕТА НЕ МОГУ ЛЕЧИТЬСЯ...

Пять лет назад из-за обильных месячных мне удалили матку, яичники оставили. И все эти пять лет страдаю приливами, по многу раз в день. Из-за сахарного диабета гормональные препараты не принимаю, гомеопатические тоже — ведь в них содержится сахар. Что посоветуете?

Ирина Н., Орловская обл.

Контролируемый сахарный диабет не является противопоказанием к заместительной гормональной терапии, которая быстрее и эффективнее других методов снимает тяжелые симптомы климакса. Гомеопатические препараты «Климактоплан» и «Ременс» имеются в каплях, без сахара. Еще можно принимать успокоительные препараты (валериану, пустырник), «Грандаксин», поможет и физиолечение (например, воротник по Щербаку), иглорефлексотерапия.

КИСТА В ГРУДИ И МИОМА В МАТКЕ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ?

Мне 50 лет. Месячные стали нерегулярными. Недавно в молочной железе обнаружили небольшую кисту — размером 1 см. Несколько лет в матке есть большая миома размером 3 см, она не растет, лечения не назначают, только УЗИ один раз в год для наблюдения. Связаны ли эти новообразования между собой? Делать операцию боюсь. Какое еще может быть лечение?

И. В., Гомель

Связь между этими новообразованиями несомненна. Гинекологические заболевания отражаются на состоянии молочных желез. Фиброзно-кистозные мастопатии — это следствие эндокринных заболеваний женской половой системы, щитовидной железы, а затем уже и других эндокринных желез. После прекращения месячных эндокринно зависимые опухоли обычно уменьшаются в размерах или даже исчезают. Врач-маммолог может назначить не операцию, а гормональные мази или ускоряющие наступление менопаузы препараты типа «Бусерелина», «Люкрина», «Золадекса». Через 3 месяца после начала приема миома уменьшается, и лечение можно прекратить.

Гормонозависимые кисты молочных желез также должны исчезнуть или значительно уменьшиться. В этом случае рекомендуется попить витамины и гомеопатические средства, например, «Мастодинон», «Дисменорм» или «Ременс».

НЕ ХВАТАЕТ ДУХУ РАССКАЗАТЬ О ПРОШЛОМ...

Когда я подросла и стала гулять с мальчиками, мама посадила меня перед собой и строго сказала: «Помни, дочка, девственность у тебя одна. Потеряешь, потом всю жизнь будешь жалеть...» С этим маминым наказом я и шла по жизни. С ребятами дальше поцелуев дело не заходило. Однако год назад у меня вдруг, как говорится, снесло крышу. Я познакомилась с парнем. Нафантазировала себе, что выйду за него замуж. Даже думала, где играть свадьбу. Ради этого готова была на любые жертвы. Решила, что дорога в загс короче через постель, и отдалась этому человеку. Но выяснилось, что он и не думал жениться. Вечером с удовольствием занимался со мной любовью, а утром даже не перездоровался. А вскоре я узнала, что у него были еще две такие же дурочки... Проплакала месяц и взяла себя в руки. И вот влюбилась в другого. На днях он сделал мне предложение. Уверен, что я чистая девушка. А у меня не хватает духу рассказать ему о своем прошлом. Боюсь, если правда выйдет наружу, свадьба расстроится. Можно ли что-то предпринять в этой ситуации?

Алена, Уфа

Восстановить девственность проще простого. Эту операцию можно делать когда угодно, хоть за несколько дней до полового контакта. Кровотечение после повторной дефлорации бывает даже сильнее, чем после обычной. И никакой, даже самый опытный, мужчина не догадается, что у его избранницы не совсем невинное прошлое.

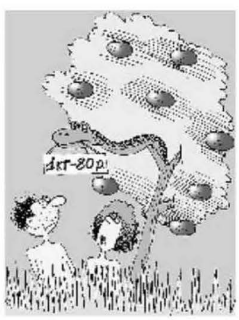
ГРУДЬ РАСТЁТ...

Мне 15 лет. У меня самая большая грудь в классе. Как можно остановить ее рост? Перетянуть? А может, сделать операцию?

Лариса, Челябинск

Ни в коем случае! Грудь нельзя травмировать, иначе может появиться опухоль. Любая хирургическая коррекция груди (увеличение или уменьшение) также противопоказана, пока не закончится формирование всего организма. У девочек часто случается так, что рост груди обгоняет формирование тела. Комплексовать не стоит — в 20 лет будешь гордиться размером и формой своего бюста.

В. Н. Полетаева, врач-гинеколог



САМОЕ ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОСТОЯННОЙ ЭРЕКЦИИ — СТАКАН СМЕТАНЫ С АЛЕБАСТРОМ.

Кошмарики

Гонорея теперь не боится антибиотиков

Микроорганизмы, похоже, объявляют войну человечеству. Подоспела новая напасть — гонорейная — самое распространенное венерическое заболевание.

Новый штамм этой бактерии не боится даже сильнейших антибиотиков. Такую устойчивость новый микроб приобрел оттого, что гонорею люди стали лечить самостоятельно. Медики пока безоружны и призывают во время секса обязательно пользоваться презервативами.

Как самому себе поставить диагноз...

...дома. Надо сделать так называемую двухстаканную пробу мочи. Приготовьте с вечера два чистых стеклянных стакана. А с утра, хорошо вымыв гениталии, помочитесь таким образом: первую половину всей мочи в первый стакан, вторую — во второй. Если в первом стакане моча окажется мутной, а во втором — прозрачной, высока вероятность, что вы больны. Дело в том, что первая порция мочи смывает внутри уретры находящиеся там гонококки. Если двухстаканная проба вас насторожила, надо обязательно идти в кожвендиспансер.

...в лаборатории под микроскопом исследуют мазки из уретры, которые возьмет у вас врач. Более точные исследования — ПЦР или посев на питательные среды культуры клеток.

Для укрепления мужской силы — лук и яйца

Войдит!

Мои советы пригодятся тем мужчинам, у которых уже начались проблемы с потенцией. Советую каждый день съедать утром натощак по одному сырому домашнему куриному яйцу. Во-первых, укрепите мужскую силу, во-вторых, залечите слизистую желудка, если на ней есть изъязвления. Такое же действие оказывает регулярное употребление в пищу салата из яйца и лука. И еще рекомендую приготовить луковую настойку: 2 стакана измельченного репчатого лука залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите и принимайте по 1 чайн. ложке на 1/4 стакана воды 2-3 раза в день до еды. Поверьте мне, если будете следовать этим правилам, то очень скоро ощутите прилив сил и энергии, почувствуете себя настоящим мужчиной и, думаю, вспомните меня добрым словом.

И. Горохов, Хабаровск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Стихи наших читателей

ЖЕЛАНЬЕ ЗАГАДАЮ...

Под Новый год желанье
загадаю,
Пусть нам подарит Дед Мороз
Тепло из солнечного мая,
И чтоб он грусть-печаль
унес...
Пусть беды все рассеются
туманом,
Да будет солнце, и тепло,
и ясно!
И пусть зима со снегом,
без обмана,
И будет в жизни все
прекрасно!
А в остальном нормально все,
отлично!
И жизнь летит вперед,
как паровоз.
...Жаль только, счастье
в жизни личной
Под елку не положит
Дед Мороз...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

ТЫ ТОЛЬКО ОГЛЯНИСЬ...

Ты без меня по ягоды ходил,
Брел чуть заметной
тропкою лесною.
Да только я в лесу была
с тобою,
В своих мечтах,
что кружатся без сил
То снегом легким,
то сухой листвою,
То, как подснежники,
взойдут весной.
Ты все один... А я всегда
с тобою,
Ты оглянись и рядышком
постой.

Наталья Владимировна Окончиц, Михайловск, Ставропольский край

Я НЕ ХОЧУ ТАК ДОЛГО ЖИТЬ...

Я не хочу так долго жить,
Чтоб пережить того,
кто дорог.
Я не могу так долго быть,
Чтоб закрывать печали полог.
Стоять ночами у окна
И ждать того, кто
не вернется,
И забывать, что я нужна,
И ждать, что время
обернется.
Я не хочу болезни срок
Пережидать у изголовья,
И не давать судьбе зарок,
И не молить себе здоровья,
И тихо плакать по ночам,
И задыхаться от бессилья.
Лучше сама себя отдам
Под косу острую насилья.
Я не хочу ходить к кресту,
Смотреть на лики тех,
что жили,
И жизнь свою за них несу,
За них, чтоб только
не забыли.

Надежда Тебелева, Воронеж

P. S. За год пережила горе, которое ничем не измерить. Погиб старший сын, потом умерла мама. Есть еще младший сынок, муж и маленький чертенок, внучка Викуля. Они — все мое богатство. Решила послать свои стихи.

Авторитеты дают советы

Эрозия

Женщины, обязательно посещайте гинеколога раз в полгода, тем более если уже однажды лечились от эрозии или псевдоэрозии. Она может возникнуть снова в любой момент. При осмотре с помощью зеркал гинеколог сразу находит участки слизистой оболочки ярко-красного цвета.

— Какие функции выполняет шейка матки?

— Чтобы лучше понять причины возникновения эрозий, напомним, как устроена матка. Этот орган располагается в малом тазу между мочевым пузырем и прямой кишкой. Матка имеет грушевидную форму и состоит из дна, массивного тела и шейки, сообщающейся с влагалищем. Цервикальный канал, расположенный в шейке, соединяется с полостью матки. Шейка матки у здоровой женщины покрыта двумя видами эпителия. Наружная — гладкая, блестящая, бледно-розовая, прочная, выстилающая стенки влагалища. На ней содержатся вещества, необходимые для жизнедеятельности кисломолочных бактерий, обитающих во влагалище. Внутренняя слизистая выстилает шеечный канал, ведущий в полость матки. Тут поверхность железистая, ярко-розовая, бархатистая. Этот эпителий вырабатывает слизь, заполняющую шеечный канал и необходимую для перемещения сперматозоидов в полость матки. Таким образом, шейка матки выполняет две важные функции: во-первых, является барьером на пути инфекции и, во-вторых, участвует в процессе оплодотворения. Как заболевание истинная эрозия шейки матки встречается нечасто. Чаще всего эрозия возникает по причине воспалительных процессов на шейке матки (их вызывают вирусы, герпес, неумелое спринцевание, неграмотное использование презервативов и химических контрацептивов). Их выявление появляется и при раке.

— Псевдоэрозия — это не опасно?

— Если на шейке матки образовалась псевдоэрозия, или эктопия, эпителий разрастается за пределы шеечного канала на наружную поверхность шейки матки. Как правило, это случается при нестабильности гормонального фона в период полового созревания девушки. Сама по себе эктопия — доброкачественное или, как говорят врачи, фоновое состояние, однако оно таит в себе угрозу осложнений. Во-первых, шейка становится входными воротами для хламидий, гонококков, вируса простого герпеса, поскольку секреторный эпителий не обладает защитной функцией. Во-вторых, в кислой среде влагалища секреторный эпителий начинает самозаживляться, становясь многослойным, плоским. И этот сложный процесс не всегда идет доброкачественно. Заживающая псевдоэрозия — излюбленное место вируса папилломы человека, который передается половым путем и вызывает различные заболевания шейки матки — от простых плоских кондилом до предраковых состояний и рака шейки матки. Именно поэтому гинекологи всегда настороженно относятся к эрозиям. Только молодым, нерожавшим женщинам с неосложненной псевдоэрозией врач может рекомендовать потянуть время и наблюдать за процессом самозаживления.

Псевдоэрозия — излюбленное место вируса папилломы человека, вызывающего рак шейки матки.

— Какие обследования позволяют уточнить диагноз?

— Существует множество разновидностей псевдоэрозий. По статистике, сосочковая эрозия чаще заканчивается раком. Поэтому важно как можно быстрее выяснить, какая именно эрозия образовалась на шейке и по какой причине. Для этого шейку матки осматривают специальным увеличительным прибором — кольпоскопом, он похож на микроскоп. Этот прибор есть во многих районных поликлиниках. Необходимы также цитологическое (когда с поверхности шейки матки берут мазки и исследуют под микроскопом) и гистологическое исследования. Гистологическое проводят в условиях больницы в течение двух-трех дней: у женщин отсекают крошечный кусочек поврежденного эпителия и исследуют, чтобы выяснить, не произошло ли злокачественное перерождение. Результаты биопсии позволяют окончательно уточнить диагноз и определиться с выбором метода лечения.

— Как избежать образования эрозии на шейке матки?

— Чтобы не допустить появления эрозий и псевдоэрозий, рекомендуется всем женщинам два раза в день тщательно подмываться с мылом. Очень важно, чтобы о туалете половых органов не забывал и ваш партнер.

* Имейте в виду, что смена половых партнеров приводит к изменению микрофлоры влагалища, это повышает риск заболеваний.

* Присутствие гноя в сперме мужчины может спровоцировать эрозию шейки матки у женщины.

* Пользуйтесь противозачаточными средствами, чтобы избежать нежелательной беременности и аборта — он неизбежно травмирует шейку матки.

— Какие методы лечения предлагает медицина?

— Диатермокоагуляция — прижигание с помощью высоких температур — старый метод. В настоящее время он применяется в основном для лечения доброкачественных эрозий у рожавших женщин. После этой процедуры шейка матки становится менее эластичной, это неблагоприятно для предстоящих родов. На заживление тканей уходит от 8 до 10 недель.

Криодеструкция — более щадящий метод лечения эрозий. На патологически измененный участок действуют жидким газом. Отрицательные стороны: есть риск, что промораживание тканей окажется неглубоким, поэтому не все измененные клетки погибнут. Тогда придется «морозить» снова. Для заживления слизистой уходит также 8-10 недель.

■ После операции для заживления слизистой чаще меняйте прокладки, не допускайте запоров.
■ Чаще освобождайте мочевой пузырь, не пытайтесь «вымыться» поглубже и тем более не спринцуйтесь.

Лечение эрозии с помощью хирургического лазера — самый эффективный и современный метод лечения заболеваний шейки матки. Его используют при псевдоэрозиях и плоских кондиломах, предраковых заболеваниях и начальных стадиях рака шейки матки. Световым скальпелем заваривают мелкие сосуды, при этом сохраняются здоровые ткани, и заживление происходит в более короткие сроки без образования грубых рубцов. Лазерное оборудование требует от гинеколога специальных знаний, поэтому метод используется в крупных медицинских центрах. Заживление занимает от 4 до 6 недель.

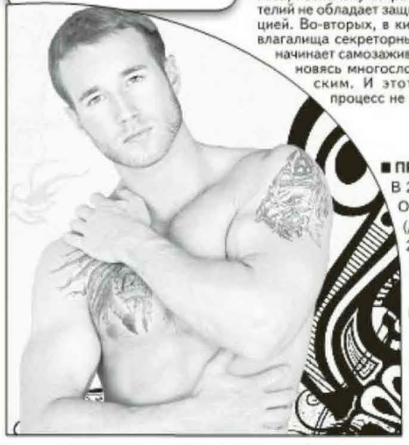
— Спустя сколько времени можно заниматься сексом?

— После любой из трех операций до определенного времени нельзя жить половой жизнью. Для успешного заживления слизистой чаще меняйте гигиенические прокладки, не допускайте запоров. Чаще освобождайте мочевой пузырь, не пытайтесь «вымыться» поглубже и тем более не спринцуйтесь. До выздоровления откажитесь от бани и сауны. Не поднимайте тяжести хотя бы 2-3 недели. Если боли внизу живота и задержки цикла продолжаются более 4 месяцев после проведения процедуры, надо снова обратиться к тому врачу, который проводил лечение, для тщательного осмотра шейки матки. В каждом конкретном случае это решает лечащий врач.

Чтобы ускорить процесс, для заживления эрозии врачи когда-то рекомендовали пользоваться тампонами с маслом шиповника, облепихи, синтомициновой эмульсией. Они себя не оправдали и сейчас не применяются. Можно попытаться справиться с эрозией, используя тампоны с «Ваготилом». Однако этот метод менее эффективен, чем диатермокоагуляция, криодеструкция и тем более лазер.

С. М. Князева, гинеколог, врач I категории

Для вас, мусью



■ ПРИ ИМПОТЕНЦИИ СЪЕДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО В 2-3 ПРИЕМА 1 СТАКАН ЯДЕР ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ЗАПИВАЯ ИХ КОЗЬИМ МОЛОКОМ (ДНЕВНАЯ НОРМА МОЛОКА 2 СТАКАНА). КУРС ЛЕЧЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ 1 МЕСЯЦ. ПОСЛЕ 10-14-ДНЕВНОГО ПЕРЕРЫВА ЕГО МОЖНО ПОВТОРИТЬ.

■ ОТ ПРОСТАТИТА. 3-4 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУХИХ КОРНЕЙ ПЫРЕЯ ЗАЛЕЙТЕ НА НОЧЬ 1 СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ. РАЗБУХШИЕ КОРНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 2-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Главное — без паники!

Если вы обнаружили уплотнение в груди, это не обязательно рак: в 8 случаях из 10 опухоль оказывается доброкачественной.

* Мастопатия — самое распространенное женское заболевание груди. Ее признаки: появление множества мелких узелков или одного ярко выраженного, боль в груди перед месячными или постоянно. Мастопатию легко вылечить.

* Липома — доброкачественная опухоль, которая возникает из жировой ткани. Она может увеличиваться в размерах, но в злокачественную опухоль не перерождается.

* Фиброаденома. Ее часто принимают за рак груди. Она подвижна, быстро увеличивается в размерах и имеет вид шарика с четким контуром. На всякий случай врачи советуют ее удалять.

* Цистоаденопапиллома — не рак, но может переродиться в злокачественную опухоль. Она образуется в протоках молочной железы. При этом заболевании из соска выделяется кровянистая или прозрачная жидкость.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не туда и не сюда!

В НОРМЕ БУДУЩЕЙ МАМЕ НУЖНО ОПОРОЖНЯТЬ КИШЕЧНИК НЕ РЕЖЕ, ЧЕМ РАЗ В ДЕНЬ.

Впрочем, есть люди, для которых ходить по-большому раз в два дня — это норма. Если подобная ситуация сохраняется и во время беременности, особо переживать не стоит. Но если периодичность стула у будущей мамы изменилась, нужно принять срочные меры. Разумеется, запоры не угрожают жизни и здоровью мамы и малыша, однако вызывают физический и психологический дискомфорт. При длительных и упорных запорах происходит интоксикация организма, поскольку в кишечнике всасываются в кровь те компоненты, которые печень уже отправила на выход. В результате повышается нагрузка на главные фильтры организма: печень и почки. Интоксикация часто приводит к быстрой утомляемости и сильным головным болям. Кроме того, запоры увеличивают риск возникновения геморроя и осложнений у тех женщин, которые уже им страдают. При переполненном кишечнике и сильном натуживании во время дефекации перенапрягаются вены в прямой кишке, особенно если женщина предрасположена к варикозной болезни. В некоторых случаях возникает угроза преждевременных родов.

Как справиться с этой проблемой?

1 Наладьте режим питания. Кишечнику проще работать, когда вы принимаете пищу регулярно, по часам. Ешьте пищу, богатую клетчаткой: овощи, фрукты, злаки.

2 Помимо привычного чая, супа и сока ежедневно выпивайте по 1,5 л чистой воды без газа. А утром, как только проснулись, желательно выпивать стакан теплой воды: это стимулирует работу кишечника, а также насытит кишечное содержимое достаточным количеством влаги.

3 В качестве скорой помощи подходят отруби, однако злоупотреблять ими не стоит, достаточно добавить 1 ложку в стакан кефира на завтрак. Стимулируют перистальтику кишечника фрукты с мелкими семечками, например киви и инжир, смородина и малина.

4 Препараты железа, с помощью которых врачи часто борются с анемией у будущих мам, или большое количество животного белка также приводят к запорам. Поэтому при возникновении запора ешьте больше растительной и кисломолочной пищи, а не мяса.

5 При затяжных проблемах со стулом держите дома смесь кураги и чернослива. Каждый вечер заливайте стакан смеси кипятком и оставляйте настаиваться в термосе или посуде с плотной крышкой. В течение следующего дня выпивайте полученный настой, а за ужином съедайте размоченные сухофрукты.

6 Ведите максимально активный образ жизни, желательно делать гимнастику для беременных и плавать, это стимулирует работу кишечника.

7 В экстренном случае, если с запором не удается справиться уже несколько дней, перед сном попробуйте выпить слабительное, которое разрешается при беременности. Предварительно непременно проконсультируйтесь с врачом. Будущим мамам ставить клизмы нежелательно, поскольку они сильно стимулируют кишечник и могут привести к прерыванию беременности.

Часто запоры вызывают и другие проблемы с пищеварительным трактом. Как их устранить?

Изжога. Ешьте чаще, но небольшими порциями. Постарайтесь в течение двух часов после еды не ложиться и не нагибаться. На время сна слегка приподнимайте изголовье кровати или подкладывайте подушку под плечи.

Метеоризм. Исключайте из пищи все продукты, вызывающие брожение: сладости, дрожжи, соленья, фрукты (например, виноград). Иногда повышенное газообразование вызывают редька, белокочанная капуста.

Геморрой и анальные трещины. Помогут свечи или мази, которые разрешены будущим мамам.

Ольга Немцова, акушер-гинеколог

Стимулируют перистальтику кишечника фрукты с мелкими семечками, например киви и инжир, смородина и малина.

Не навреди

Беременным надо осторожно применять обезболивающие. Эти лекарства повышают риск невынашивания. К такому выводу ученые пришли, исследовав истории болезни более чем 4500 женщин, переживших выкидыш. Самые опасные — ибупрофен и диклофенак. Аспирин в группу риска не попал.

Как всё это происходит

Через несколько часов после того как сперматозоид соединился с яйцеклеткой, она начинает делиться.

* В конце первой недели плодное яйцо прикрепляется к стенкам матки.
* Постепенно формируются зачатки пуповины и плаценты, образуются околоплодные воды.
* К третьей неделе создаются нервные клетки.
* На исходе первого месяца образуются зачатки мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, трахеи и легких.
* У восьминедельного эмбриона первой в стопе формируется пятка. К моменту первого шевеления (18-20-я неделя) плод толкает женщину в живот именно пятками — это самая сильная его часть тела.

Актуальная тема *Пригодится*

Грипп у беременных

На восьмой неделе беременности я подхватила вирус гриппа. Может ли болезнь спровоцировать выкидыш?

С. Харахорина, Астрахань

Если у вас есть только симптомы гриппа, а признаки возможного прерывания беременности — тяжесть и боль внизу живота, кровянистые выделения — отсутствуют, то оснований для беспокойства нет. Сейчас самое важное для вас и будущего ребенка — соблюдение обычных правил лечения простудных заболеваний: постельный или полупостельный режим, обильное теплое питье с малиной, медом, лимоном и прием витаминов. Если температура тела выше 38,5°С и вы нормально ее переносите, не спешите принимать жаропонижающие средства, особенно аспирин, который вообще не рекомендуется использовать беременным. Не забывайте, что температура при простуде — самый лучший способ борьбы с вирусами. В крайнем случае, примите от жара парацетамол.

Если болит горло, можно полечиться «Фарингосептом», «Ингалиптом», полосканиями травяными отварами или ингаляциями с травами. Если заложен нос, 2-3 дня можно покапать «Нафтизин». От кашля можно принимать таблетки с термопсисом. После перенесенного гриппа обязательно посетите врача, чтобы при помощи УЗИ проверить состояние плода.

***

Беременность 3 месяца, и все это время страдаю от сильного насморка. Как избавиться от этой надоедливой инфекции?

С. Архипова, Волгоградская обл.

Если вас беспокоит только насморк, а температура и горло в порядке, то причина этого не инфекция, а аллергия. Возможно, ее причина — в доме. Избавьтесь от вековой пыли, животных, растений. Попробуйте попринимать какие-нибудь антигистаминные средства («Тавегил», «Супрастин»), и если насморк связан с аллергией, то вам это должно помочь.

Если же проблема сохранится, возможно, она обусловлена беременностью, а именно гормональными изменениями, которые происходят в этот период в женском организме. Сосудосуживающие капли помогают не всегда, так как развивается привыкание. А долго их применять не стоит, потому что при длительном использовании они могут действовать на весь организм, то есть сосуды сужаются не только в области носа. Вам и будущему ребенку это ни к чему. Хотя если нос заложен и совсем нечем дышать, то без капель трудно обойтись. Но лучше всего промывать нос соленой водой.

***

Так получилось, что почти одновременно я забеременела и заболела гриппом. Насколько это опасно?

Н. Курочкина, Воронеж

Если у вас грипп или другая ОРВИ, то теоретически вирус через кровь может попасть в матку и инфицировать плод. Если это происходит на ранних стадиях развития зародыша, то часто беременность самопроизвольно прерывается. В более позднее время — на 2-3-м месяцах, когда идет закладка органов, вирусная инфекция может стать причиной дефектов их развития. Но все это только теоретически. Что произойдет у конкретного человека, никто не знает. Если вы хотите сохранить беременность, то в сроки 3-4 месяца надо пройти ряд обследований, которые помогут определить, вызвал ли вирус у плода какие-нибудь осложнения.

И. Н. Самохвалова, акушер-гинеколог, врач высшей категории

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА ТЕМ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЖДУТ РЕБЕНКА?

Если есть только симптомы гриппа, а тяжести и боли внизу живота, кровянистых выделений нет, то оснований для беспокойства нет.

Цифры и факты

- 80% ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ — ЭТО МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ОТ 15 ДО 32 ЛЕТ.
- БОЛЕЕ ЧЕМ У 5 ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ В РОССИИ УСТАНОВЛЕН ВИЧ.
- БОЛЕЕ 200 ТЫСЯЧ ЖЕНЩИН — НОСИТЕЛИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ. ВСЕГО ЖЕ В РОССИИ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОКОЛО 600 ТЫСЯЧ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ.
- БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН В МОЛДАВИИ, ЧУТЬ МЕНЬШЕ В УКРАИНЕ И РОССИИ.
- ОСНОВНЫМ ПУТЕМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА ОСТАЕТСЯ ИНЪЕКЦИЯ НАРКОТИКОВ. РАСТЕТ И ЧИСЛО СЛУЧАЕВ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.

Меня научили, как избавиться от изжоги

Во время обеих беременностей меня постоянно мучила изжога. Но меня научили, как избавиться от нее. Есть надо часто, но понемногу (5-6 раз в день), не налегая на сладкое. Последний перекус — за 3-4 часа до сна. Еду нельзя запивать водой, потому что это мешает нормальному перевариванию. Ни в коем случае после еды нельзя ложиться — лучше 20 минут постоять. В идеале при изжоге надо готовить пищу тушеную или на пару. Я отказалась от соленого, жареного, жирного, острого, белого хлеба и жирного мяса, газировок. Ограничьте кофе, крепкий чай, кислый сок. А вот вода без газа, кисель и травяные чаи приветствуются! И как можно реже наклоняйтесь — лучше приседайте.

А еще при сильных приступах изжоги мне очень помогало молоко и сырая морковь.

Светлана Новикова, Орел

Их будет двое?

Считается, что близнецы и двойняшки чаще рождаются у людей, ведущих активную сексуальную жизнь.

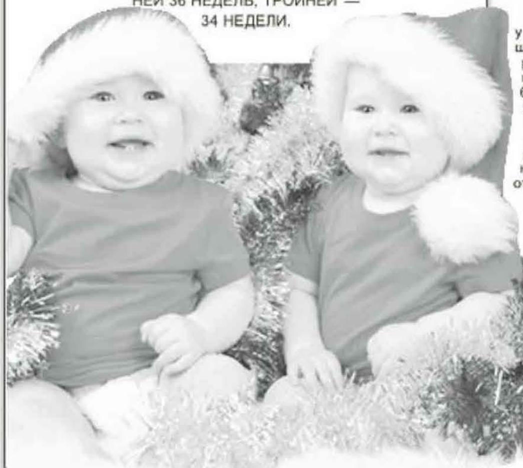
* Больше шансов родить двойню у полных женщин, уже имеющих детей, только что прекративших принимать гормональные контрацептивы.

* Близнецы и двойняшки вовсе не обязательно рождаются в одной семье через поколение. Предрасположенность к многоплодной беременности передается обычно по женской линии, если двойня была разнояйцевой.

* Обычная продолжительность беременности двойней 36 недель, тройней — 34 недели.

* В первом триместре беременности один из эмбрионов может исчезнуть. Женщина вынашивает и рожает единственного ребенка, даже не подозревая, что изначально их было двое. 80% многоплодных беременностей заканчивается рождением одного ребенка.

ОБЫЧНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЕРЕМЕННОСТИ ДВОЙНЕЙ 36 НЕДЕЛЬ, ТРОЙНЕЙ — 34 НЕДЕЛИ.



Для вас, мусью

У ЛЮБИТЕЛЕЙ ЖИРНОГО МАЛО ШАНСОВ

Составлен список продуктов питания, которые категорически нельзя употреблять на завтрак мужчинам, желающим зачать ребенка и избежать проблем с потенцией. Ученые Гарвардского университета назвали первым врагом жирные продукты питания — сливочное масло, сметану, сосиски, колбасу. Количество и подвижность сперматозоидов у любителей жирного завтрака уменьшаются вполовину.

ДЕТИ ЗДОРОВЕЕ У ТЕХ, КТО ПОСТАРШЕ

Недавно медики выяснили, что у мужчины в возрасте больше шансов произвести на свет здоровых детей, чем у юноши, у которого бушуют гормоны, особенно если ему не исполнилось 20 лет. Дети молодых отцов на 22% чаще умирают в первые 4 недели жизни, а шансы умереть в первый год жизни у них на 41% выше, чем у тех, чьим отцам за 20.

ИМЕТЬ ТРЁХ ДОЧЕРЕЙ — ПОКОЯ НЕ ЗНАТЬ!

Согласно исследованиям ученых, больше всего шансов жить спокойно имеют семьи, в которых растут две девочки. Они менее шумные, более аккуратные и ласковые, чем мальчики. Но если в семье больше двух дочерей, о спокойствии и мире в семье можете забыть. Иметь трех дочерей или трех сыновей — покоя не знать.

Мир комфорта Отправка заказов в течение в 4 дней! @ www.mir-comf.ru

Чудо-печь Используется МЧС России!
Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.
С ней Вы:
· **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку (50 м³ за 1,5 ч.);
· разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!
2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили
Цена: 2800 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2690 руб. за шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит:
· естественную вентиляцию и увлажнение;
· **автоматический переворот яиц** (каждый час);
· оптимальную температуру!
Пр-во: Россия.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.
96 яиц (220 В)	4700 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Гарантия 1 год. Срок службы 10 лет.
Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Маленький размер груди?
Миостимулятор позволит вам:
· **увеличить объем груди** за 30 дней;
· восстановить девичью форму;
· избежать растяжек;
· получить удовольствие от процедуры;
· и не копить деньги на опасную операцию!
Используйте этот шанс!
Остерегайтесь подделок! Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта»
Проверено 7-летним опытом работы!
Цена — 1890 руб.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!**
Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Пр-во КНР.
Цена — 1530 руб. Работает от батареек

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);** 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно! РЕКЛАМА С 14
ОГРН 1074345026010. ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

В последнее время применение скипидарных ванн стало очень популярно. Действие ванн обусловлено свойствами основных действующих веществ – натуральной сосновой живицы и экстрактов 21 целебной травы. В редакцию приходит множество писем с вопросами по применению ванн, на них ответил директор НИИ натуротерапии Арсенин Сергей Владимирович.

Здравствуйте! Это письмо – крик моей души! Мне 28 лет, вес 105 кг. Замужем, детей нет, хотя мы их очень хотим. Врачи говорят, что я не забеременею, пока не похудею. Помогут ли мне скипидарные ванны?

Если начать принимать ванны уже сейчас, то к новогодним праздникам вы полностью придете в норму и удивите всех своей изящной фигурой. Действие скипидарных ванн «Скипофит» заключается в стимулировании обмена веществ, уменьшении аппетита и блокировании отложения жира в подкожной клетчатке. Такое тройное действие способствует потере веса примерно на 5-6 кг в месяц. Причем потеря идет исключительно за счет лишнего жира, который тает буквально на глазах. Стоит отметить, что больше чем на 6 кг в месяц худеть нежелательно, чтобы не навредить своему здоровью.

Сбросив лишние килограммы, поможете привести в норму работу половых органов, что во много раз увеличит шансы успешного зачатия.

У меня так сильно ноют ноги, что жить уже невозможно. Я не сплю, плачу ночами в подушку! Колени как будто наизнанку выкручивает. Мазалась всеми возможными кремами, пила таблетки – результата никакого.

Не отчаивайтесь! Скипидарные ванны уже не одно десятилетие используются при болях в суставах, т.к. они активизируют микроциркуляцию в суставах, улучшают питание суставного хряща и способствуют уменьшению болей. Особенно если боли беспокоят по ночам или есть утренняя скованность в суставах. Ванны хорошо делать и для профилактики, когда имеется большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (если вы много трудитесь на даче или вынуждены долгое время проводить на ногах).

В этом случае ванны применяются при температуре всего 36 градусов, по 15 минут каждые 2 дня.

Растирание проблемных суставов специальными мультиактивными экстрактами «Скипофит» значительно улучшит эффективность скипофитовых ванн и закрепит результат.

Рецепт: на ванну теплой воды (36°С) добавляю по 1 чайн.ложке «Скипофита» желтого и белого. Ванны делаю сидячие по 15 минут, а после этого укутываю ноги в шерстяное одеяло на 3 часа.

В «Скипофите» больше трав или живицы? И почему именно 21 трава в составе?

Скипофит ровно на 50% состоит из натурального медицинского скипидара (живицы). Самое полезное вещество в скипидаре – это альфа- и бета-пинены, именно они оказывают лечебное воздействие на организм. Кроме сосны, данные вещества содержатся во многих растениях. Ученые из НИИ натуротерапии провели огромную работу по поиску таких растений, изучили более 1000 трав, но нашли всего 21 растение, которое содержит необходимое количество пиненов. В результате получился раствор для ванн «Скипофит», в котором концентрация пиненов максимальная. В аптеках периодически появляются другие скипидарные растворы с травами, но содержат они всего 4-5 трав, т.к. еще никому не удалось повторить достижение нового «Скипофита» и хотя бы немного приблизиться к его эффективности.

Внимание: делайте через день желтые и смешанные ванны, а также натирайте проблемные места «Скипофит. Нормализация веса». Очень хороший результат и легкость во всем теле.

Мне 49 лет. Но хочется еще пожить, а здоровья нет. У меня много лишнего веса и очень болят ноги. Можно ли принимать скипидарные ванны «Скипофит»?

Скипидарные ванны очень эффективны как профилактическое средство, так и широко используются в комплексной терапии. Скипидарные ванны оказывают действие на весь организм, способствуя улучшению питания хрящевой ткани и восстановлению суставов и позвоночника. Препятствуют развитию варикозной болезни, ликвидируя сосудистые звездочки. Очень эффективны для снижения веса. Благодаря восстановлению кровотока в капиллярной сети и очищению организма от токсинов и продуктов обмена веществ, активизируются все обменные процессы, повышаются защитные силы организма, значительно замедляется развитие воспалительных процессов.

На заметку:

Ванны «Скипофит» – это 100% натуральные скипидарные ванны, созданные по прописям великого А.С. Залманова. «Скипофит» состоит из натуральной сосновой живицы и экстрактов 21 целебной травы, что во много раз умножает его эффективность. Скипидарная живица активизирует кровоток, выводит шлаки и токсины, способствует снижению массы тела и восстановлению подвижности суставов.

АКЦИЯ!
Скидки до 30% + подарки!
Размер вашей скидки узнайте по телефону НИИ натуротерапии:
8-800-700-03-36
(звонок для вас БЕСПЛАТНО на всей территории РФ, в том числе и с мобильных)
*Акция действует только при заказе по данному телефону. Срок действия акции до 31.01.12

Новинка! Теперь и для растирания!

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41,
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-83-83;
Иркутск - (3952) 202-872;
Якутск - (4112) 21-4547.

ООО «МедиаГрупп». ОГРН-1087746118613. г. Москва, ул. Вятская, д. 35. Косметическое средство. На правах рекламы. Не является лекарством

ВСЕ СОВЕТЫ К.М.Н., ДОКТОРА АРСЕНИНА С.В. СМОТРИТЕ НА 1 КАНАЛЕ В ПРОГРАММЕ «ДОБРОЕ УТРО»

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА С 158

Кошмарики

ЗА КОМПЬЮТЕР ОТДАЛ ПОЧКУ

17-летний китайский школьник давно мечтал приобрести компьютер, но дорогая покупка была семье не по карману. Тогда юноша без ведома родителей решил продать свою правую почку за 22 тысячи юаней (примерно 94 тысячи рублей). Операцию сделали в одной из больниц. На полученные деньги юноша купил компьютер, да еще и дорогой мобильный телефон, после чего вернулся домой. Самочувствие мальчика ухудшается с каждым днем. Мать школьника надеется, что ей удастся найти тех, кто причинил вред ее сыну, и коммерсанта, который купил его почку.

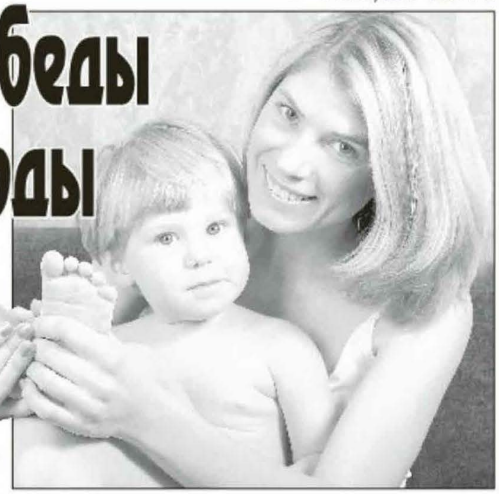
МАМА ПРИГРОЗИЛА, ЧТО НАКАЖЕТ

13-летний Владислав из татарского села Шереметьево не был образцовым учеником: и шалил, и учился не ахти. Как-то маму вызвали в школу и предупредили, что оставят Влада на второй год. Как уж мама наказывала сына, сейчас выясняет следствие. Но перед тем как уйти на собрание, она пригрозила, что ему в очередной раз попадет, когда она вернется. Не дожидаясь возвращения мамы, мальчик повесился в сарае, где остался стоять подарок — скутер, который за неделю до трагедии родители подарили сыну на день рождения. Покататься на дорогой игрушке мальчик не успел ни разу.

ПУПКИ ВСЕМ ПРИКРЫТЫ!

Школьникам в Швейцарии запретили в школе носить мини-юбки, обнажать пупки и выставлять напоказ нижнее белье. Отныне обязательной школьной формой являются черные или синие футболки, причем носить их должны и мальчики, и девочки. Тех, кто отказывается соблюдать новые правила, отправляют домой переодеваться.

Чтобы не было беды от еды и от воды



НЫНЕШНИМ ЛЕТОМ КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА ПРИКОВАЛА К ГОРШКАМ ПОЛ-ЕВРОПЫ, И РОССИЮ В ТОМ ЧИСЛЕ. ЭТА ЖЕ ИНФЕКЦИЯ НЕ ДАЕТ ЖИТЬ ЛЮДЯМ СПОКОЙНО И ЗИМОЙ. В ИНФЕКЦИОННЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ ПОСТУПАЮТ ДЕТИ С ПИЩЕВЫМИ ОТРАВЛЕНИЯМИ. ЧТО СТАНОВИТСЯ ИХ ПРИЧИНОЙ?

— Родители искренне считают, что деревенские сырые яйца, молоко и другие продукты полезны, и дают их детям...

— Чтобы малыш не отравился, сырое яйцо надо вымыть, варить в течение 20 минут и только тогда давать малышу.

Многие родители, боясь застудить детское горлышко, растапливают мороженое, прежде чем предложить его ребенку. И это лакомство по полдня лежит на тарелочке. А такие микробы, как стафилококки и стрептококки, очень любят сладкое и молочное. Кстати, и сыром не стоит кормить детей до года. Молоко и молочные продукты (в основном некипяченое молоко) тоже могут стать источником кишечной инфекции. Иногда родители специально покупают деревенское молоко, думая, что оно полезнее магазинного. Однако маленькому ребенку позволительно давать только кипяченое молоко.

— Но ведь у самих родителей от некипяченого деревенского молока не бывает кишечных расстройств.

— В отличие от детского, у взрослых иммунитет сильнее. Ему легче справляться и с дизентерией, и с сальмонеллезом. Кроме того, есть и другие правила предосторожности.

— Какие, например?

— Например, правильное хранение продуктов. Некоторые мамы запасаются молочными смесями впрок и не следят за сроком годности, который не зря указан на этикетке. А ведь такие просроченные молочные смеси как раз и становятся причиной кишечных отравлений. Не стоит брать в дорогу смесь, разведенную в бутылочке, а потом кормить ею малыша, особенно в жару. При температуре 25-30 градусов даже непросроченная и приготовленная по правилам смесь портится, в ней развиваются микроорганизмы. На дачу, за город лучше возьмите сухую смесь и разведите ее на месте кипяченой водой.

Еще одна ошибка родителей: они часто дают деткам продукты, не подходящие им по возрасту. Нельзя угощать младенцев соленым огурцом или оливками. Вяленая, копченая рыба тоже под запретом. Вообще любые копчености, приготовленные дома или купленные, ребенку лучше не давать. Те же колбасы, сосиски, даже очень хорошего качества, можно предложить малышу, которому уже исполнилось 1,5 года, и то не подогретые в микроволновке, а отваренные.

Грибами и жареным мясом детей до 3 лет лучше не кормить — они тяжело усваиваются. Виноград, особенно импортный, тоже ни-ни! Во-первых, его невозможно хорошо вымыть. Во-вторых, он сильно слабит.

Грибами детей до 3 лет лучше не кормить — они тяжело усваиваются. Виноград, особенно импортный, тоже ни-ни! Во-первых, его невозможно хорошо вымыть. Во-вторых, он сильно слабит.

Часто приходится видеть, как молодые мамы или бабушки сначала сами оближут соску, а потом дают ее ребенку. Или пробуют смесь или пюре, а потом этой же ложечкой кормят свое чадо. Так поступать категорически нельзя! У каждого человека во рту своя флора.

— Могут ли фрукты и ягоды стать причиной отравления?

— Выбирайте для ребенка те фрукты, которые растут в вашем регионе и к которым ребенок привык. Не кормите малыша ананасами, киви, авокадо. Кишечная флора ребенка, родившегося в нашей стране, приспособлена к яблокам и грушам. Если же решили побаловать малыша экзотикой, будьте готовы к тому, что в его организме может произойти так называемая ферментная сбивка.

— Каковы симптомы пищевого отравления и какую первую помощь должны оказать родители отравившемуся ребенку?

— Это температура, которую ребенок, как правило, плохо переносит, рвота, боли в животе, жидкий стул, признаки обезвоживания. Родителям в такой ситуации лучше дать ребенку разведенную «Смекту» или активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса тела) и обязательно обратиться к педиатру, особенно если жидкий стул. В этой ситуации нельзя бесконтрольно давать ребенку любые антибиотики. После приступа рвоты лучше не кормить малыша и почаще давать пить.

— Какую помощь ребенок получит в инфекционном отделении у врачей?

— Сразу назначается диета, несколько часов ему предлагают пить — воду, чай, компоты (кроме ягодных компотов и соков). Врач назначает лекарства-сорбенты, которые нейтрализуют микробы. И если того требует ситуация, ставят капельницы. Бывает, что дети до 10 часов лежат под ними. Если анализы определили бактериальную, а не вирусную инфекцию, только тогда используются антибиотики. Так что при малейших признаках кишечной инфекции обязательно обращайтесь к врачу, и чем раньше, тем лучше. Помните, что рвота у детей — всегда грозный симптом.

Сейчас многие родители отправляются на отдых в Турцию или Египет с маленькими детьми... Расскажу один случай. Нынешним летом семья с 5-летним малышом отдыхала в Египте. Вода там плохая, а питьевая продается только в бутылках. Об этом всех предупреждают наши туроператоры, но к концу поездки мама и папа стали пить воду из-под крана и поить сына. Взрослым ничего, а у ребенка поднялась температура, начался жидкий стул, затем и рвота. Состояние ухудшалось. Родители обратились за помощью к египетским врачам, те прописали какой-то антибиотик, но ребенку лучше не становилось. На пятый день вылетели в Москву. В самолете мальчику стало совсем плохо. Стюардесса пыталась отпаивать мальчика водой. К борту вызвали бригаду «Скорой помощи». Больного встретили медики, но к этому моменту малыш стал вялым и слабым. Мама даже не могла вспомнить, когда ребенок в последний раз мочился. Стул у него был с кровью. Всю ночь бедняжка лежал под капельницей. Анализы показали почечную недостаточность, развившуюся на фоне кишечной инфекции и неоказания своевременной медицинской помощи. Ребенка перевели в реанимацию. В течение месяца малыш нуждался в специализированной помощи, и функцию почек удалось восстановить. Жаль, что родители не поняли, насколько серьезна такая ситуация...

Ольга Александровна Потапова, инфекционист

Цифры и факты

* В три первых месяца жизни дети видят предметы только с расстояния 21 см от глаз.

* Новорожденные способны отличать голос матери от голосов других женщин.

* В 6 дней младенец безошибочно распознает запах материнского молока и отличает его от запаха молока другой кормящей женщины.

* Новорожденный может испражняться жидким стулом после каждого кормления, и это считается нормой.

* Дети младше 4 месяцев хорошо различают четыре основных цвета: синий, зеленый, желтый и красный.

* Малыши до года часто боятся Деда Мороза, даже в исполнении собственного папы, поэтому для самых маленьких приход главного волшебника зимы лучше отложить.

Безопасный горшок

ГОРШОК ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ, ПОЭТОМУ ЧЕМ ПРОЩЕ ОН ОФОРМЛЕН, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ РЕБЕНКА.

Сидящему на нем малышу не нужно ни отвлекаться, ни развлекаться. Пусть лучше он сосредоточится на том, что ему надо сделать в данный момент, и ничто ему не должно мешать. Поэтому абсолютно лишними становятся всякие украшения, музыкальное оформление горшка. Ни к чему горшкам и высокая спинка или форма в виде кресла. Излишний комфорт позволит ребенку расслабиться, и он долго будет сидеть на горшке, а он не должен этого делать дольше 10-15 минут. При долгом сидении на горшке у ребятишек застаивается кровь в малом тазу. Конечно, в детском возрасте это им пока ничем не грозит. Но когда ребенок привыкает проводить на горшке много времени, то впоследствии у него может развиться геморрой.

Необходимо наладить у детей определенный ритм работы желудочно-кишечного тракта. Достаточно несколько раз проследить, в какое время суток малыш чаще всего опорожняет кишечник, и потом в одно и то же время, например утром после завтрака или вечером перед сном, и на одном и том же месте высаживать его на горшок. При этом не надо давать детям игрушки и книжки, которые заставят забыть об основном занятии.

Раньше чем в 2 года ребенок вряд ли начнет проситься на горшок, но и в этом случае не надо сажать его принудительно, так как у малыша может появиться стойкая неприязнь к горшку. Лучше попробовать уговорить малыша.

Кстати, горшки должны соответствовать и анатомическим особенностям детей. Для девочек они делаются круглые, а для мальчиков — слегка вытянутые вперед, с приподнятой передней частью. Приучать к горшку надо, когда малыш уже уверенно сидит сам. Ему будет легче опорожнить кишечник, если его ножки опираются о пол.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Качество с 20-летней историей

Почему российские покупатели выбирают натуральные препараты «Эвалар» вот уже 20 лет

ЕСЛИ БЫ В 1991 ГОДУ МАЛЕНЬКОМУ АКЦИОНЕРНОМУ ОБЩЕСТВУ ИЗ ДВЕНАДЦАТИ ЧЕЛОВЕК ПРЕДЛОЖИЛИ СДЕЛАТЬ ПРОГНОЗ – КЕМ ВЫ ВИДИТЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ, ОТВЕТОВ МОГЛО БЫТЬ МНОГО, НО ГЛАВНАЯ МЕЧТА – ВЫЖИТЬ НА НОВОМ РЫНКЕ, В НОВЫХ УСЛОВИЯХ И СОЗДАТЬ ПРОИЗВОДСТВО, ПРИНОСЯЩЕЕ ПОЛЬЗУ ЛЮДЯМ.

МАЛЕНЬКАЯ КОМПАНИЯ ИЗ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДА, НАЧАВ СВОЕ ДЕЛО ПРАКТИЧЕСКИ С НУЛЯ – С ПЯТИ АРЕНДОВАННЫХ ЛАБОРАТОРИЙ И НЕСКОЛЬКИХ ПРЕССОВ, – ЗА 20 ЛЕТ СУМЕЛА ВЫВЕСТИ КАЧЕСТВО ПРОИЗВОДСТВА НА МИРОВОЙ УРОВЕНЬ, СТАТЬ ЛИДЕРОМ НА РЫНКЕ НАТУРАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ И ПОЛУЧИТЬ НАРОДНОЕ ЗВАНИЕ – МАРКА №1 В РОССИИ.

КОГДА ДЕЛАЕШЬ ВСЕ НА СОВЕСТЬ, ДАЖЕ САМЫЕ СМЕЛЫЕ ПЛАНЫ СБЫВАЮТСЯ.

В 2011 году фармацевтической компании «Эвалар» исполняется 20 лет

20 лет назад «Эвалар» начинал свою деятельность с производства косметики, а сегодня – это фармацевтическая компания, которая состоит из производства лекарств, лекарственных субстанций из растительного сырья и биологически активных добавок, а также фирменной аптечной сети «Эвалар» в Москве и на Алтае.

20 лет – это не только солидный возраст: для компании, которая выпускает продукцию для всей страны, – это еще и весьма красноречивая цифра. О чем она говорит? Прежде всего – о качестве. Ведь, как ни крути, только качественные препараты становятся долгожителями. При этом истинную оценку качеству может дать только покупатель, использующий препарат. Российский покупатель, в большинстве своем, умен и разборчив. И вот уже 20 лет он неизменно выбирает продукцию «Эвалар».

– А с этого года оценить препараты «Эвалар» смогут и покупатели на Западе, – делится последними новостями генеральный директор и основатель компании «Эвалар» Лариса Александровна Прокопьева. – Мы уже давно присутствуем в странах ближнего зарубежья, а сейчас успешно проходим регистрацию для продажи в США, Германии и других странах Евросоюза. Это новый качественный уровень – и наша продукция к нему давно готова, ведь мы уже много лет работаем по европейскому стандарту GMP. На Западе наши препараты были хорошо приняты, ими заинтересовались: качественная продукция из натуральных, экологически чистых растений ценится во всем мире.

– Сегодня компанию «Эвалар» можно назвать настоящим экспертом в области натуральных средств для здоровья. А как вы можете объяснить причины такой популярности ваших препаратов?

– Нужно отдать должное, что, прежде всего, колоссальной популярностью пользуется сама природа. А точнее – природные средства. Это неисчерпаемый источник здоровья. И люди знают об этом.

Выбирая вид деятельности для своего завода, нам – живущим на Алтае, влюбленным в свою родную природу, казалось, нет ничего лучше, чем поделиться со всей страной сибирским здоровьем. Это оказалось верным решением.

То, что мы профессионально владеем знаниями о полезных свойствах растений, – не главная наша заслуга, а вот то, что мы предоставляем их в распоряжение всем людям, – это наша гордость.

– Как вам удалось сделать так, чтобы слова «Эвалар» и «качество» стали восприниматься как равнозначные?

– Самое дорогое для нас – это доверие людей. Если продукт качественный, это всегда откликается высокой оценкой со стороны потребителей: когда они с удовольствием делают повторные покупки, когда у наших препаратов появляются постоянные приверженцы. Мы этим очень дорожим, поэтому строго следим за качеством – без компромиссов.

Стандарт качества GMP, внедренный по нашей собственной инициативе, регламентирует на нашем фармацевтическом производстве буквально все: начиная от таких параметров, как материалы, которые используются в отделке помещений, и заканчивая количеством микроорганизмов на кубометр воздуха, – он обеззараживается и полностью обновляется в цеху по переработке растений несколько раз в минуту.

С качеством неразрывно связана и эффективность. За 20 лет работы у нас сформировались все условия, чтобы спокойно позволить себе роскошь – использовать только самое эффективное сырье фармацевтического качества. Оно поступает на производство только после тщательных анализов и тестирования. Кроме того, многие виды растений мы выращиваем на собственных БИО-плантациях в экологически чистых предгорьях Алтая.

Чем лучше заботишься о растениях, тем больше полезных веществ они нам отдают. Наши специалисты знают каждое растение и с точностью определяют каждое его свойство. Зерно, корень, почка, листок или верхушка растения – они знают, где добыть необходимый экстракт.

Мы прилагаем все усилия, чтобы люди смогли получить от природы лучшее. И они чувствуют это, принимая наши препараты.

– Кстати, о препаратах: компания «Эвалар» выпускает лекарства?

– Да, мы выпускаем 10 наименований лекарственных препаратов по фармацевтическим лицензиям на производство лекарств и фармсубстанций из растительного лекарственного сырья.

– А какие лекарства вы выпускаете?

– Среди наших лекарств – **«ЦиКлим»** для женщин, **«Гинкоум»** для улучшения мозгового кровообращения, **«Сабельника настойка»** для комплексного лечения суставов при артритах и артрозах, тонизирующий и общеукрепляющий эликсир **«Эвалар»** с оригинальным составом, **«Пантокрин «Пантея»** на основе пантов алтайских маралов, слабительное **«ФитоТранзит»**, **«ЖеКаТон»** для комплексного лечения слизистой всего желудочно-кишечного тракта, а также совсем недавно появилось лекарство для лечения заболеваний носа **«Аква-Мастер»**.

Еще более 20 лекарственных препаратов находятся в разработке.

– Получается, что в одних и тех же условиях выпускаются и лекарства, и БАДы?

– Да, при этом все наше производство соответствует строжайшим требованиям европейского стандарта качества GMP. В одних и тех же помещениях и на одном и том же оборудовании мы выпускаем и лекарства, и БАДы. Хотя в России к БАДам таких жестких требований нет. Но зато они есть в Америке и некоторых странах Европы, поэтому и наши БАДы мы выпускаем в соответствии с этими стандартами.

Участок прессования таблеток цеха готовых форм.

– Когда препараты «Эвалар» только появились на рынке, рядом с дорогостоящим импортом они выгодно отличались по цене. Сегодня ситуация примерно та же. Как вам это удается?

– Все эти 20 лет мы поддерживаем цены на свои препараты настолько доступными, насколько это возможно. А возможности у нас есть: мы освоили полный цикл производства – сами выращиваем многие растения, сами перерабатываем, сами производим препараты. Такая модель дает существенную экономию. Отсюда и цены на препараты.

– И напоследок: что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Самое заветное желание каждого человека во все времена – оставаться молодым и здоровым. Сегодня это пожелание вполне достижимо. Основные методы омоложения доступны каждому: это комбинация здорового образа жизни, физической активности и сбалансированного питания, обогащенного витаминами, минералами и биологически активными веществами. Поэтому смелее отвоевывайте у времени молодость и активное долголетие, выбрав в спутники лучшие натуральные препараты и биологически активные добавки, а мы в свою очередь всегда будем рады помочь вам в этом.

«Аптека будущего» открыта на Тверской

- В Москве по адресу Тверская, 4 открылась новая аптека «Эвалар», в которой заказанное у консультанта лекарство находит и доставляет на кассу не сам работник аптеки, а специальный робот. В то время как в других аптеках сотрудники по несколько минут самостоятельно ищут препараты в разных шкафчиках, в аптеке «Эвалар» на Тверской робот Consis делает это за 7 секунд.

Линия розлива BOSCH цеха галеновых препаратов.

Как все начиналось?

Сценарий, разыгранный на рубеже 1990-х, хорошо знаком многим городам нашей страны. В городе Бийске работало оборонное предприятие НПО «Алтай» с 10 тыс. сотрудников. Завод расформировали, и на его месте возникло целых 70 акционерных обществ, где предприниматели стали осваивать новые возможности капиталистической действительности. Предстоял переход на мирное производство.

Будущая основательница ЗАО «Эвалар» Лариса Прокопьева в НПО «Алтай» руководила группой, разрабатывавшей составы холодных газов. Однако когда встал вопрос, чем заниматься в новых условиях, выбор пал на производство косметики.

– Я была одной из немногих женщин-руководителей, – рассказывает Лариса Александровна Прокопьева. – Чувствовала себя неуютно на планерках, пряталась за спины солидных мужчин-организаторов АО и ООО с громкими названиями. Многие из этих предприятий со временем исчезли, а мы выжили и стали самым крупным акционерным обществом в ФНПЦ «Алтай».

Название

Назвали новую компанию, сложив имена двух предпринимательниц – Эвы и Ларисы. Эва – директор польской косметической фирмы, рискнувшая начать свой бизнес в России, и Лариса – кандидат технических наук, а в дальнейшем – генеральный директор компании.

«Эвалар» – звучало красиво и чуть загадочно для фирмы, которая собиралась заняться развитием производства натуральной косметики.

Первые шаги

Поначалу в штате насчитывалось всего 12 человек. Для производства арендовали пять маленьких лабораторных комнат. Основным оборудованием были три стареньких пресса из различных отраслей промышленности и прессоснастка. Первые годы работали на старых отечественных машинах. В некоторых случаях сами проектировали или дорабатывали технические параметры имеющейся аппаратуры.

Вектор развития

Уже через три года после основания вектор развития пришлось менять: польской, а тем более отечественной косметике было сложно конкурировать с продукцией транснациональных компаний, гигантским потоком хлынувших в Россию после развала Советского Союза. Было решено занять нишу натуральных препаратов.

РЕКЛАМА С. 171

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

К читателям

Умению правильно жить всем нам надо ещё учиться

После объявления конкурса на лучшее письмо номера о своем пути к выздоровлению стали приходить первые, очень нужные и долгожданные(!) исповеди читателей о том, как они борются со своими недугами. Преодолевая боль, отчаяние, нередко равнодушие медиков, они нашли в себе силы если не победить, то хотя бы укротить болезнь, как строптивого зверя. Спасибо, дорогие, и от редакции, и от всех читателей «Айболита» за толковые и полезные письма, за надежду, которую вы дарите слабым и отчаявшимся, за терпение, волю к жизни, которым всем нам еще надо учиться.

В новом году желаю здоровья вам и вашим близким! Пусть будет ваша жизнь счастливой и спокойной.

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Конкурс на лучшее письмо!

После трёх курсов лечения шишка на плече у деда исчезла

Может, кто-то с таким же заболеванием ухватится за этот рецепт как за соломинку и, даст Бог, еще проживет долгие годы.

РЕШИЛА написать о камфоре кристаллической. Я ее применяю во время приступа болезни Меньера — просто вдыхаю сначала одной ноздрей, потом другой. Если вовремя успеваю это сделать, то приступа может не быть. А приступы при болезни Меньера протекают очень тяжело, с головокружением и рвотой. Порой целые сутки не в состоянии встать с постели.

На днях пошла в аптеку заказать камфору (старая быстро выдыхается). И вот стою в аптеке, а позади бабушка стоит и спрашивает: «Что, тоже будете делать настойку от опухоли?» Я ей объяснила, для чего покупаю камфору, а старушка мне рассказала, как вылечила своего деда от раковой опухоли. У него на плече появилась шишка. В больнице сказали, что это похоже на рак. Поехали в Иркутск, там диагноз подтвердился. Деду ничего не сказали, но он сам догадался, что жить ему осталось недолго. С горя запил, почти ничего не ел, похудел, стал похож на живой скелет. И вот на дедово счастье бабуля встретила старую приятельницу и рассказала про свою беду. Приятельница посоветовала сделать такую настойку: 10 г камфоры кристаллической всыпать в бутылку водки и каждый день взбалтывать, пока кристаллы не растворятся. Хранить надо в темном месте. Когда настойка будет готова, можно приниматься за лечение: обильно смочить бинт и держать на шишке в течение часа. 10 дней лечиться, 5 дней — перерыв, потом снова курс лечения. После трех таких курсов шишка у деда исчезла, правда, осталось небольшое пятно. Через некоторое время оно тоже «испарилось». Когда бабушка повезла своего деда в ту больницу на прием к онкологу, тот глазам своим не поверил, но подтвердил, что дед здоров.

Вот и все. Может, кто-то с таким же заболеванием ухватится за этот рецепт как за соломинку и, даст Бог, еще проживет долгие годы. Всем читателям «Айболита» желаю здоровья в Новом году!

Нина Ивановна Киселева, Ангарск, Иркутская обл.

ЧУВСТВУЯ ПРИБЛИЖЕНИЕ ПРИСТУПА БОЛЕЗНИ МЕНЬЕРА, Я ВДЫХАЮ КАМФОРУ. ЕСЛИ ВОВРЕМЯ УСПЕВАЮ ЭТО СДЕЛАТЬ, ТО ПРИСТУПА МОЖЕТ НЕ БЫТЬ.

Я часто использую в лечении самодельную мазь

А когда бывает одышка, мне помогает дыхательная гимнастика Стрельниковой. Рекомендую всем!

СТО грамм подсолнечного нерафинированного масла, 40 г воска разогреваю в железной баночке. Когда воск растворится, добавляю четверть вареного желтка или 1 чайн. ложку сахара. Как только смесь начнет пениться, снимаю с огня, остужаю и теплой накладываю на пальцы ног и колено, когда их крутит от боли. Особенно с коленом мучилась — болело 2 месяца. Я била по нему палкой, стегала крапивой, накладывала глину и листья лопуха, делала водочные компрессы. Потом прочитала, что от боли в суставах помогает подсолнечное масло с АСД-3. Но это средство я уже не применила, так как колено больше не болело. Эта самодельная мазь называется мазь Балыниных. Кстати, она хорошо размягчает натоптыши. И еще от натоптышей можно избавиться, если прикладывать волокнистую массу, которая находится внутри тыквы.

А когда бывает одышка, мне помогает дыхательная гимнастика Стрельниковой. Рекомендую всем! По утрам я сразу иду гулять с собакой, потом обливаюсь холодной водой.

* У многих с возрастом наступает тугоухость, и у меня это случается. Я вычитала, что от этого можно избавиться, если смешать 4 чайн. ложки подсолнечного масла с 1 чайн. ложкой настойки прополиса. Кусочек ваты надо смочить в растворе и вставить в ухо на сутки, почаще меняя тампончики. На сутки сделать перерыв и снова вставить тампон. Надо следить, чтобы он был все время влажным. Потом опять сделать перерыв. И так 10 раз. Лечение не бросайте, даже если слух улучшится.

Люди! Преодолевайте свою лень и делайте любые физические упражнения, ходите пешком! Мне уже 76 лет, вес мой всего 65 кг! Всем желаю долголетия!

Нина Сергеевна Гаврилова, Казань

ОТ НАТОПТЫШЕЙ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ, ЕСЛИ ПРИКЛАДЫВАТЬ ВОЛОКНИСТУЮ МАССУ, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ТЫКВЫ.

У моего инфаркта миокарда большой стаж. Но, как видите, ещё жив!

После выписки из больницы кроме назначенных лекарств стал принимать облепиховое масло — по 1 чайн. ложке утром натощак и за полчаса до сна.

УМЕНЯ большой стаж жизни после перенесенного инфаркта миокарда. Он случился в ноябре 1984 года. Мне в ту пору было 44 года. Наверное, причины инфаркта у всех разные. Лично у меня он случился от стресса и переживаний: боролся за несправедливое исключение из рядов КПСС и увольнение своих товарищей по партии. Но отстоять их не смог. Спасибо главному врачу Ахтубинска — кардиологу Николаю Павловичу Рудикову — за то, что своевременно обнаружил у меня инфаркт и чуть ли не насильно уложил меня в больницу. На следующее утро, когда я не смог пошевелиться, мне тут же оказали медицинскую помощь. Нитроглицерин мой организм не переносил, поэтому мне ввели 10 кубиков эуфиллина, и кризис миновал. Николай Павлович тогда предупредил: «Хочешь жить, перестань волноваться и смирись с тем, что будут делать медсестры». А выписал он меня через месяц с такими рекомендациями: больше ходить, нужны нагрузки, чтобы кровь циркулировала, причем постепенно увеличивать расстояние, а затем и темп движения. И я стал ходить каждый день. Вначале по километру, а затем больше. Как только начинал чувствовать боль в сердце, останавливался и отдыхал. И еще: после выписки из больницы кроме назначенных лекарств стал принимать облепиховое масло — по 1 чайн. ложке утром натощак и за полчаса до сна. Делал так в течение полугода, сейчас продолжаю пить его, когда чувствую сердечную боль. После инфаркта меня перевели на более щадящую должность без командировок. Через 2 года 7 месяцев проходил медицинское обследование, после которого врачи сделали заключение: рубец после инфаркта почти незаметен. Как видите, до сих пор жив. Чего и всем перенесшим инфаркт желаю!

А от болей в икроножных мышцах по утрам в кофе или чае растворяю 1/2 чайн. ложки молотой корицы.

Владимир Александрович Беляков, Ахтубинск, Астраханская обл.

ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ КРОМЕ НАЗНАЧЕННЫХ ЛЕКАРСТВ СТАЛ ПРИНИМАТЬ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО — ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ УТРОМ НАТОЩАК И ЗА ПОЛЧАСА ДО СНА.

У меня ревматоидный полиартрит, варикоз и коксартроз

Надо искать то лечение, которое больше подходит вам, потому что все мы разные.

УМЕНЯ ревматоидный полиартрит, варикоз и коксартроз. От варикоза делаю процедуры по методу Карпова. Прикладываю к больным местам солевую повязку на 2 часа, используя 10%-ный водный раствор (10 г соли на 90 мл воды). Еще делаю аппликацию из трав — шалфея, зверобоя, подорожника. Беру травы в равных частях, 1 ст. ложку смеси заливаю 1 стаканом воды, кипячу 5 минут, настаиваю 2 часа. Затем смачиваю хлопчатобумажную ткань, также смачиваю чулки и надеваю, они хорошо облегают ногу. Сверху чулка надеваю пакет с отверстиями, чтобы воздух поступал, ведь это не компресс, а аппликация. Держу ее 3-4 часа, но перед процедурой надо обязательно вымыть ноги хозяйственным мылом. Хорошо помогает: прячутся вены, исчезает отечность. Такие аппликации надо делать 1 раз в день в течение 3 недель. Еще отечность и боль снимаю, смазывая ноги камфорным спиртом, мне помогает. А при болях в тазобедренных суставах использую гель для лошадей, натираю им — хорошо помогает. В общем, надо искать то, что больше подходит вам, потому что все мы разные.

Любовь Заборовская, ул. Пионерская, 6, с. Началово, Астраханская обл., 416450

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ВСЕ СОСУДЫ БЫЛИ ЗАБИТЫ...

Прочитал о конкурсе на лучшее письмо о выздоровлении и очень захотелось в нем поучаствовать. Жаль только, если выиграю, то не смогу получить гонорар, так как у меня нет страхового свидетельства, а есть удостоверение личности (в Казахстане это основной документ). Но я не слишком расстраиваюсь. Не в деньгах счастье, хотя, когда они есть, это еще лучше. Просто своим письмом хочу помочь тем, кто в этом нуждается. Буду очень рад, если кому-то мое письмо поможет.

МНЕ 58 лет. Сердце у меня давно барахлит. Сначала появились давящие боли за грудиной. Потом стал задыхаться от нехватки воздуха. Пролечившись, избавился от этого кошмара, но, как оказалось, не навсегда. Болезнь затаилась, и я с этим жил. Бомба разорвалась в 2007 году. Случился первый инфаркт, через два года — второй. Больницы, таблетки, вторая группа инвалидности — и никакого просвета! Здоровье ухудшалось, дважды случалась остановка сердца. А в 2010 году при коронарографии выяснилось, что у меня практически все сосуды забиты. Нужна операция, промедление грозило летальным исходом. Выход был один — стентирование.

Сказать, что эта процедура мне помогла, значит солгать самому себе. Никаких изменений в лучшую сторону я не почувствовал. Беседовал с теми, у кого подобная проблема, читал лечебники и газеты о здоровье, в том числе и «Айболит», и понимал, что панацеи от моей болезни нет. Можно лишь поддерживать свое сердце, помогать ему. Остановился на одном простом средстве, которое нужно принимать всю оставшуюся жизнь. Называется оно сердечным бальзамом. Надо выжать сок из двух лимонов (выходит около 100 г), растопить 200 г меда, добавить 100 г льняного масла, перемешать и хранить в темной бутылке. Принимать надо утром натощак по 1 десертной ложке.

Еще твердо уяснил, что ни в коем случае нельзя пить алкоголь и курить, и всем сердечникам это советую. Не будьте врагами сами себе! Хотите жить? Откажитесь от вредных привычек, больше гуляйте на свежем воздухе, почаще проветривайте комнату. Воздух — наш союзник. Голодать не советую — это может навредить. Обязательно должна быть умеренность в еде. Какую пищу есть, а какая вредна, надеюсь, все знают, поэтому могу только посоветовать вообще не есть после 18 часов, не пить, особенно чай или кофе. От многолетних привычек очень тяжело отвыкать, но ведь мы живем не для того, чтобы есть.

В строго определенное время принимайте лекарства, прописанные вашим лечащим врачом, и ни в коем случае не прерывайте лечение. Оно теперь на всю жизнь! Даже если почувствуете себя молодым и здоровым — это временное состояние. У человека только одно сердце, и нет способов сделать его новым и вечным.

И еще вот о чем хотел написать. После двух инфарктов я почувствовал, что мне уже не по силам физические нагрузки, с которыми играючи справлялся до болезни. Если вскопать хотя бы одну грядку на даче, в лучшем случае можно оказаться на больничной койке, а в худшем... Поначалу не хотел мириться с этим. Ну как же! Жена таскает тяжести, копает грядки, а я сижу, как турецкий паша, и наблюдаю за тем, как у меня на глазах мучается родной и близкий человек. Я брался за эти дела сам, но после нескольких попыток, с тяжелым сердечным приступом угодив в больницу, скрепя свое больное сердце оставил эту затею. Время ушло, не вернешь.

Сейчас веду совершенно иной образ жизни. Табак, алкоголь исключил навсегда. В связи с тем, что появилось много свободного времени, стараюсь проводить его с наибольшей пользой для здоровья. Ежедневно большую часть дня стараюсь бывать на воздухе. Длительные прогулки не под силу, поэтому прохожу столько, сколько позволяет самочувствие. Потом отдыхаю, чтобы не загнать сердце. Ходьба заменяет мне физические упражнения для укрепления мышц. По вечерам читаю, телевизор — не для меня: передачи, которые сейчас идут на всех каналах, особого восторга не вызывают. Словом, живу и радуюсь каждому наступившему дню. Раньше этого не ценил, шел по жизни без оглядки, не задумываясь о том, что мне дана только одна жизнь. И нужно только на мгновение остановиться и понять это — и я понял. Жизнь продолжается...

Рифкат Анатольевич Курбан, Петропавловск, Казахстан

От редакции. Уважаемый Рифкат Анатольевич! Пришлите данные удостоверения личности.

Если длительные прогулки вам не посилам, проводите на свежем воздухе столько времени, сколько позволяет самочувствие.

Пригодится

СТАРОЕ бабушкино средство от кашля — жженый сахар. 1 чайн. ложку сахара нагрейте на небольшом огне. Когда сахар расплавится и приобретет медовый цвет, ложечку погрузите в небольшое количество холодной воды. Получившиеся леденец и сладкая вода — прекрасное средство от кашля.

ДЛЯ профилактики простуды разломите грецкий орех, вычистите половинки скорлупок. Заполните их мелко нарубленным чесноком, крепко прижмите к подушечкам больших пальцев и подержите так 20 минут.

ОТ бронхита смешайте 300 г меда, 1/2 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ. Полученную жидкость варите на слабом огне 2 часа, затем перемешайте и остудите. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

КАК косточки подлечить. Растопите 100 г внутреннего свиного сала, размешайте в нем 1 полную чайн. ложку мелкой соли. Смазывайте косточки и больные суставы на ночь, сверху наденьте носочки или сделайте повязку. Повторяйте до тех пор, пока боль не пройдет.

ХОРОШЕЕ средство от стоматита. Смешайте в равных пропорциях стрептоцид, аскорбиновую кислоту и сахар. Смесь измельчите в кофемолке до состояния пудры. Возьмите ее на кончике чайной ложки и рассасывайте 4-5 раз в день.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ

АВТОРЫ ВСЕХ ПИСЕМ, ОПУБЛИКОВАННЫХ НА 14-15-Й СТРАНИЦАХ, ЖДИТЕ ГОНОРАР!

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Постный стол

Голубцы по-монастырски

Небольшой кочан капусты, 1 банка маринованных шампиньонов, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек томатной пасты, соль по вкусу, растительное масло для жарки, мука для панировки.

Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте, грибы помойте и порубите. Кочан капусты разделите на листья, положите в кастрюлю, залейте кипятком и дайте постоять 15-20 минут, после чего откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Сварите рассыпчатый рис, смешайте его с обжаренной томатной пастой. Добавьте нарезанные лук, чеснок и грибы. Положите листья на стол ребристой стороной вверх. Держа нож почти параллельно столу, срежьте толстые части листа, чтобы он стал плоским. Выложите несколько столовых ложек начинки в центр каждого листа. Согните листья с боков, чтобы закрыть начинку, затем полностью сверните листья в виде конверта. Обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле с двух сторон. Затем уложите на сковороду и запекайте в духовке около 30 минут. При запекании голубцов добавьте в сковороду немного кваса.

49% НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ СЛОВ: «СМОТРИ, КАК Я МОГУ!» И 51% — ПОСЛЕ СЛОВ: «ФИГНЯ! СМОТРИ, КАК НАДО!»

Рекомендуем

Зимние сорта яблок в январе начинают портиться. Чтобы не потерять хотя бы часть из них, можно приготовить яблочную пастилу. Из яблок делают пюре, которое смешивают с сахаром (1:1) и уваривают, часто помешивая, до консистенции густой сметаны. Массу выливают в лотки, помещают в духовку при температуре 100°С и постепенно, с перерывами, в течение 1-2 дней, подсушивают. Затем добавляют еще свежего пюре с сахаром и досушивают. Хранят в лотках.

Пригодится

СЛИШКОМ яркий цвет, например розовый в йогурте или ярко-желтый на сыре, должен вас насторожить. Скорее всего, в них много искусственных красителей, не подходящих для аллергика.

ДРОЖЖИ можно сделать самостоятельно из пива и муки, смешав их в кашеобразную массу (2:1). Когда смесь забродит и увеличится в объеме, ее можно добавлять в муку и замешивать тесто.

ОТВАРНОЕ мясо для вторых блюд будет мягким и сочным, если его закладывать не в холодную, а в кипящую воду. Солить только в конце варки.

ПЕРЕД тем как подать на стол творог, разогрейте его — он получается вкусный, словно только что приготовленный.

Секреты вкусного картофеля

■ ЧТОБЫ КОЖУРА КАРТОФЕЛЯ НЕ ЛОПНУЛА ПРИ ВАРКЕ, ДОБАВЬТЕ В ВОДУ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ УКСУСА.

■ ЕСЛИ ВЫ ВАРИТЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ КИСЛОТУ (СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ, ЩАВЕЛЬ), ТО КЛАДИТЕ ОВОЩИ В САМОМ КОНЦЕ, ИНАЧЕ КАРТОФЕЛЬ МОЖЕТ ОСТАТЬСЯ ЖЕСТКИМ.

■ ЧТОБЫ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЫЛО ВКУСНЫМ И ПЫШНЫМ, НАДО ПЕРЕД ОКОНЧАНИЕМ ВАРКИ ВОДУ СЛИТЬ, НА ДНО КАСТРЮЛИ ПОЛОЖИТЬ КУСОЧЕК МАСЛА И ПОСТАВИТЬ КАСТРЮЛЮ НА МЕДЛЕННЫЙ ОГОНЬ НА 2-3 МИНУТЫ, ЗАТЕМ ДОБАВИТЬ ВЗБИТЫЙ БЕЛОК.

Посытнее

Куриные ножки в мешочках

4 куриные голени, 300 г готового слоеного теста, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г твердого сыра, растительное масло, соль, черный молотый перец, перья зеленого лука.

Грибы отварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте пластинками. Лук очистите, нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле. Добавьте нарезанные грибы, посолите, поперчите. Перемешайте, подержите на огне пару минут и отставьте. Голени обмойте, обсушите и слегка обжарьте на растительном масле. Тесто разморозьте, раскатайте и нарежьте на квадраты размером 15х15 см. На середину каждого квадрата положите небольшой квадратик теста для того, чтобы донышко было прочнее. В середину каждого квадрата выложите грибную начинку (примерно 2-3 ст. ложки) и 1 ст. ложку тертого сыра. На начинку поставьте голень. Края теста соберите вокруг, завяжите ошпаренным кипятком пером лука или ниткой (после запекания ее нужно снять). Выложите ножки на противень и запекайте в разогретой до 180°С духовке 15-20 минут.

Зимняя еда

Сальцо да с чесночком!

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ПРОДУКТ РОССИЯН И УКРАИНЦЕВ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА — САЛО. ОНО НЕ ТОЛЬКО ВКУСНО, НО И ПОЛЕЗНО!

Сало, варенное в рассоле, запеченное

1 кг сала (подчеревок), красный острый перец, черный перец, паприка, чабрец по вкусу. Для рассола: 1 л воды, 1 ст. ложка соли, специи, сельдерей, морковь по вкусу.

Возьмите подчеревок и варите в рассоле минимум 2-3 часа на небольшом огне, пробуя, чтобы легко прокалывалось. Выньте, тщательно обваляйте в смеси специй, запекайте на противне в духовке при температуре 160-180°С до образования румяной корочки около 30 минут. Достаньте, слейте образовавшийся жир и можете сразу подавать. В готовом виде сало нарезается легко, как масло.

Сало, копченное на стружке фруктовых деревьев

1 кг сала (подчеревок). Для маринада: 1 л воды, 1 ст. ложка соли, специи, сельдерей, морковь, лавровый лист, чеснок по вкусу.

Сало выдержите в заранее приготовленном холодном маринаде. Дайте постоять не менее 6 часов, после чего коптите на коптильне или костре. При этом вниз поставьте специальную посуду со стружкой фруктовых деревьев (яблони, вишни, груши). Можно также коптить на этих дровах для придания аромата. Обмотайте сало марлей, подложите под него фольгу и держите над дымом 20-30 минут. Дальше держите на свое усмотрение. Подавайте к столу с зеленым луком.

Сало, перекрученное с укропом, чесноком и перцем — к борщу

300 г свежего сала, 300 г перетопленного сала (смальца), 1 головка чеснока, 100 г укропа, 1 красный болгарский перец, соль, перец по вкусу.

Сделайте топленое сало: держите его на сковороде или на противне в духовке до появления шкварок, остудите, чтобы получился густой смалец. Пропустите через мясорубку свежее сало, укроп, чеснок и перец, добавьте к ним топленое сало. Посолите, поперчите, тщательно перемешайте. Выложите на пищевую пленку, сверните рулетом, проколите в тех местах, где собрался воздух, и положите в морозилку на 30 минут. Подавайте в нарезанном виде, например, с гренками, к обычному или зеленому борщу.

Подрумяним подчеревок

Обжарьте на сковородке подчеревочки (кусочки сала с живота). Туда же добавьте лук. Когда он подрумянится, бросьте на сковороду картошку и жарьте до золотистой корочки. Перед тем как снять ее с огня, выдавите на нее несколько зубчиков чеснока.

Хорошее сало должно быть без красных прожилок, легко резаться и быть мягким на ощупь.

На десерт — *Ну очень вкусно!*

С пылу, с жару!

ПИЦЦА «ХОЛОСТЯЦКАЯ»

3 луковицы, 5-6 картофелин, 200 г мяса. **Для теста:** 1 стакан кефира, 2 яйца, соль, сахар, щепотка соды, погашенной уксусом, 1,5-2 стакана муки.

Тесто должно быть как густая сметана. В глубокую, смазанную жиром сковороду выложите слой натертого на крупной терке и подсоленного картофеля, обжаренного, измельченного лука, мелко нарезанного и обжаренного мяса. Залейте тестом, выпекайте в нагретой духовке 20-30 минут.

ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

1 пачка творога, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соды, соль, 1 стакан муки, растительное масло для жарки. **Начинка:** 2 крупных яблока, сахар по вкусу.

Из всех ингредиентов замесите тесто. Яблоки почистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке и посыпьте сахаром. Из теста мокрыми руками сформируйте шарики. Внутрь положите начинку из яблок (1/2 чайн. ложки), защипите края и жарьте во фритюре до золотистой корочки. Выньте пончики шумовкой и выложите на салфетку. Желательно перед подачей посыпать сахарной пудрой.

ТОРТ «8 ЛОЖЕК»

На 1 корж: 2 яйца, 8 ст. ложек сахара, 8 ст. ложек кефира, 8 ст. ложек растительного масла, 8 ст. ложек муки, 1 чайн. ложка соды.

Яйца разотрите с сахаром, добавьте соду, погашенную кефиром, масло и муку. Тесто взбейте венчиком, вылейте в смазанную форму и поставьте в духовку на 40 минут. Первые 25 минут дверцу духовки не открывайте. Испечь можно любое количество коржей, для цвета в тесто добавьте 2 чайн. ложки какао. Готовый торт смажьте сливочным кремом: взбейте миксером банку сгущенного молока и 200 г сливочного масла.

ПЕЧЕНЬЕ С СЫРОМ

3 стакана муки, 200 г масла, 300 г сыра, 3 яичных желтка, 1 рюмка водки, 1/2 чайн. ложки соли.

Разотрите в посуде масло до консистенции густой сметаны. Добавьте в процессе замеса соль, желтки, водку, натертый сыр и в конце — просеянную муку. Хорошо вымешанное тесто поставьте на полчаса в холодильник, затем раскатайте в пласт толщиной 5 мм. Сделайте выемками из теста разные фигуры, выпекайте 10-12 минут на смазанном масле противне при температуре 220-240°С.

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ С ТЫКВОЙ И ГРИБАМИ

200 г свежих грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 л воды, 200 г тыквы, 1-2 картофелины, 1 огурец, 1 помидор или 2 чайн. ложки томатной пасты, зеленый лук, зелень петрушки, соль по вкусу.

Нарезанные маленькими кубиками грибы и лук потушите в масле. Тыкву и картофель нарежьте брусочками, опустите в горячий бульон или воду и варите почти до полной готовности. Затем добавьте тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все варите еще несколько минут, пока овощи не станут мягкими. Если вместо помидора берется томат-пюре, его надо потушить вместе с грибами и луком. При подаче в суп положите зелень.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

400 г свино-говяжьего фарша, 6 картофелин, 150 г грибов, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 100 г сыра, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Картофель очистите и нарежьте тонкими ломтиками, лук — тонкими полукольцами. Грибы порежьте небольшими кубиками, смешайте с фаршем и приправьте солью и перцем. Для заправки сметану смешайте с пропущенным через пресс чесноком, добавьте сырое яйцо, соль, перец и хорошо перемешайте. В смазанную маслом форму для запекания выложите половину картофеля, посолите, поперчите и сверху выложите лук. На лук — фарш с грибами, посыпьте тертым сыром. Сверху уложите слой картофеля, посолите и поперчите. Залейте запеканку заливкой. Запекайте в духовке при температуре 180-200°С 40-60 минут. За 5 минут до готовности посыпьте запеканку тертым сыром.

АДЖАПСАНДАЛ

3 баклажана, 2 помидора, 5 крупных картофелин, 2 сладких перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана растительного масла, кинза.

Лук нарежьте крупными кубиками и обжарьте в кипящем растительном масле. Затем добавьте очищенные от кожицы и нарезанные кубиками баклажаны (предварительно вымочите в воде, чтобы не горчили). Через 10 минут выложите нарезанный кубиками сладкий перец, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры. Тушите 10 минут, постоянно помешивая. Можно добавить лавровый лист и кориандр. Выложите нарезанный мелкими кубиками картофель, нарубленную зелень и натертый чеснок, накройте крышкой и тушите до готовности примерно 20 минут.

Из почты «Айболита»

Так я делаю домашний шоколад

Вам потребуется 50 г сливочного масла, 6-8 ст. ложек сахара, по 5 ст. ложек порошка какао и молока, 1 чайн. ложка муки. Насыпьте в небольшую кастрюлю какао, сахар, влейте молоко и, помешивая, доведите до кипения на слабом огне, затем добавьте сливочное масло. Когда смесь закипит второй раз, непрерывно помешивая, введите муку. Как только мука растворится, снимите смесь с огня, охладите. Потом разлейте жидкий шоколад в формочки для льда и уберите в холодильник до застывания.

Мария Стругачева, Самарская обл.

Запах баранины перебьёт маринад

Многие хозяйки не любят готовить баранину, поскольку у нее специфический запах. Я сама по этой причине никогда ее не покупала. А потом знакомая татарка рассказала, как замаринговать баранину, чтобы запах исчез. Берем литр кефира, добавляем туда мелко нарезанную зелень, соль и 1-2 измельченных зубчика чеснока. Хорошенько все перемешиваем и кладем в эту смесь мясо. Накрыв крышкой, ставим в холодильник на 7-8 часов.

Ирина Н., Бугульма, Татарстан

Рецепт морковного суфле

4 крупные моркови, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки манки, 2 кислых яблока, 2 яйца, соль, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь помойте, очистите, нарежьте небольшими кусочками и бланшируйте в подсоленной воде до полуготовности (10 минут). Яблоки вымойте, очистите и вместе с морковью пропустите через мясорубку. В эту смесь добавьте манку, сахар и яичные желтки. Все хорошо перемешайте и введите взбитые в пену белки. Выложите в формочки, смазанные маслом, и выпекайте 30 минут при температуре 180°С.

И. Н. Рахманова, Казань

Лечебное меню — *На все случаи жизни*

Каши есть будем!

Чтобы быть в отличной форме и сохранять ясность ума, обязательно съедайте кашу на завтрак!

МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта. 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 1 морковь, 2 чайн. ложки сахара, 2 чайн. ложки сливочного масла.

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Разогрейте в кастрюле 1 чайн. ложку сливочного масла, выложите морковь, добавьте сахар и тушите на небольшом огне, постоянно помешивая, 5 минут. Влейте горячее молоко. Добавьте манную крупу, варите, помешивая, 4 минуты. Заправьте сливочным маслом.

МАННАЯ С МИНДАЛЕМ

При заболеваниях сердца. 0,5 л молока, щепотка соли, 120 г манной крупы, 3 ст. ложки сахара, 4 яйца, 50 г очищенного миндаля, щепотка ванилина.

Отделите желтки от белков. Желтки разотрите с сахаром и ванилином. Белки взбейте в густую пену. Миндаль измельчите. В закипающее молоко тонкой струйкой всыпьте манную крупу. Варите, постоянно помешивая, 5-7 минут, посолите, охладите до 70-80°С. Введите в кашу желтковую смесь и миндаль. Осторожно перемешайте со взбитыми белками, выложите в форму и запекайте в духовке 10 минут.

ОВСЯНАЯ С СУХОФРУКТАМИ

Если слабый иммунитет и неправильный обмен веществ. 50 г овсяных хлопьев, 350 мл молока, изюм, 100 г абрикосов, 100 г чернослива, 2 ст. ложки меда.

Абрикосы и чернослив нарежьте небольшими кусочками. В кастрюле вскипятите молоко, всыпьте овсяные хлопья. Варите, постоянно помешивая, 2 минуты. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте в теплом месте. Выложите мед на разогретую сковороду и нагревайте, пока он не начнет пузыриться. Добавьте сухофрукты, быстро перемешайте и снимите с огня. Поставьте кастрюлю с кашей на небольшой огонь. Добавьте сухофрукты с медом, перемешайте. Накройте крышкой и прогрейте 2 минуты.

ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ И КУРАГОЙ

При анемии и болезнях печени. 1,5 стакана молока, 300 г мякоти тыквы, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан пшена, 1 стакан воды, горсть кураги, масло сливочное размягченное.

Пшено промойте, дайте обсохнуть, слегка обжарьте на сухой сковороде, пересыпьте в кастрюлю, посолите и залейте кипятком. Размешайте, накройте крышкой и оставьте, чтобы впиталась вода. Залейте пшено горячим молоком, отварите почти до готовности. Мякоть тыквы мелко нарежьте, посыпьте сахаром и перемешайте. Когда тыква даст сок, добавьте ее к пшену, перемешайте и поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения, добавьте курагу и варите до готовности. Снимите с огня, добавьте масло, перемешайте, дайте постоять 5 минут и подавайте к столу.

(Продолжение читайте в №2 в 2012 г.)

Полезно знать

* Вкус каши зависит от качества и свежести крупы. Чтобы проверить ее доброкачественность, возьмите на ладонь горстку, согрейте дыханием, после чего понюхайте. Если имеется запах плесени, то крупа не пригодна для приготовления.
* Для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы рекомендуется положить сливочное масло.
* Варить кашу лучше в кастрюле с толстым дном. Тогда кастрюля нагревается равномерно, и блюдо не может снизу подгореть, а наверху остаться сырым.
* Чтобы рисовая каша получилась рассыпчатой, крупу надо засыпать в кипящую воду.
* Чтобы в рисе не заводились насекомые, в Южном Китае в куль риса кладут 2-3 головки очищенного чеснока и следят за тем, чтобы верхние покровы долек при очистке не были повреждены, иначе чеснок загниет.

Полезно знать

■ КИСЛЫЕ ЯБЛОКИ ЛЕГКО РАЗВАРИВАЮТСЯ, А СЛАДКИЕ ПРИ ВАРКЕ ХОРОШО СОХРАНЯЮТ СВОЮ ФОРМУ. ЯБЛОКИ КИСЛЫХ СОРТОВ НЕ ДЕРЖИТЕ В ДУХОВКЕ ДОЛГО — ОНИ ПРЕВРАТЯТСЯ В ПЮРЕ.

■ ЯБЛОКИ СОХРАНЯТ КРЕПОСТЬ И СВЕЖЕСТЬ, ЕСЛИ ИХ НЕ МЫТЬ, А ПРОТЕРЕТЬ ТРЯПОЧКОЙ, СМОЧЕННОЙ ГЛИЦЕРИНОМ.

■ СМОРЩЕННЫЕ ЯБЛОКИ ПРИОБРЕТАЮТ СВОЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВИД, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ИХ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ.

ЗДОРОВЬЕ и хороший подарок в одном флаконе

На дворе декабрь, а значит, впереди интересная и насыщенная пора новогодних праздников!

Важное условие того, чтобы мы с радостью и теплотой впоследствии вспоминали эти зимние дни, – вкусный и необычный новогодний стол. **Растительные масла «Диал-Экспорт»** придадут новый вкус любимым блюдам: просто заменив привычное подсолнечное масло на масло грецкого ореха или кунжутное, и даже самый обычный ваш салат приобретет оригинальный вкус!

Растительные масла «Диал-Экспорт» приготовлены из натуральных экологически чистых ингредиентов методом холодного отжима, а значит, являются источником витаминов, необходимых для нормального обмена веществ.

Основное достоинство растительных масел – это содержание **омега-3** и **омега-6** полиненасыщенных жирных кислот, которые не вырабатываются нашим организмом. Особенно важно, чтобы растительные масла входили в наш ежедневный рацион: они помогут нормализовать липидный обмен во время долгих застоев и предотвратить обострение хронических заболеваний.

Новый год – это снег, Дед Мороз, елка, мандарины и, конечно же, подарки! В эти дни мы их не только получаем, но и дарим сами. Каждый год перед походом в гости перед нами стоит проблема выбора: что же приятное и полезное преподнести подруге или просто хорошей знакомой, коллеге или родственнице? Нарядная упаковка масла «Диал-Экспорт» получит прекрасным презентом, а содержащиеся в нем необходимые витамины, макро- и микроэлементы помогут оставаться красивой и здоровой в течение всего года!

Мы желаем вам радости и здоровья в новом году!

www.dialexport.ru

реклама с/в. Сертифицировано.
ООО «Диал-Экспорт», 117418, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 49, ОГРН 1097745060962

Моё спасение — монастырь. После пребывания в нём у меня перестала «шуршать шифером крыша»

Мое спасенье — монастырь. Я пробыл год в Псковском Снетогорском Рождества Пресвятой Богородицы монастыре, он упоминается в летописях 1299 года. После этого у меня перестала «шуршать шифером крыша», а раньше каждый год попадал в психиатрическую больницу. А еще один парень из нашей станицы после трех лет жизни в монастыре излечился от эпилепсии. Этим чудесам я свидетель. Господь силен и способен очистить нас от любых грехов, пагубных пристрастий и болезней. Я дал обет иеромонаху Александру, что если у меня «крышу не сорвет» в течение 7 лет, то уйду в монастырь навсегда. Срок истекает в 2015 году. Одно но: на моих руках тетя, она мне как мать, воспитывала с 10 лет, когда я остался круглым сиротой. Тетя уже еле ходит, не могу ее бросить, в общем, на все воля Божья. Хорошо, что хотя голова и никудышная, но руки, ноги целы, а потому, кроме пенсии, я могу еще подрабатывать, поэтому не бедствуем. Хатка маленькая, неказистая, но сделана прочно, нигде не течет, а толстые саманные стены хорошо держат тепло зимой и прохладу летом. Спасибо бабушке (Царствие ей Небесное!), все сделала добротно! Пока в доме есть только газ, но осенью буду ставить ванну, унитаз, автоматическую стиральную машину — все необходимое купил. На следующий год планирую сделать пристройку и перекрыть крышу, а если получится, то выложу хату белым кирпичом. Приехав из монастыря, поставил забор из металлопрофиля, 30 метров, а то лазили все кому не лень во двор через сетку. Есть у нас новый большой холодильник, телевизор, музыкальный центр. Но хочу в монастырь...

Владимир Гулевский, ст. Марьинская, Ставропольский край

Из хозяйства осталась собака да ещё три кошки. Живём впятером...

В 60 лет осталась одна. Сын скончался в реанимации. Как жить дальше — не знаю. Мне бы найти подругу или друга от 60 лет, непьющих и несудимых, которые живут в деревне и нуждаются в жилье. Может, у кого-то горе? Помогли бы друг другу. У меня дом, сад, огород. Ремонт делаю сама по силам, здесь нужнее мужские руки. Меня приглашали жить к себе, но бросать дом не хочу. Сажаю картошку, другие овощи. Село большое, магазины, больница, церковь, рынок, в общем, все есть. Прошу мой адрес оставить в редакции. Боюсь, случайные люди забредут. Расскажу такой случай.

Познакомилась с 70-летней женщиной через «Айболит», встретила ее на вокзале. Она из Абхазии, сама полная, ходит, переваливаясь из стороны в сторону. Спрашивает: «Лес, церковь есть? А какая природа?» Пришли домой, сели за стол. Вижу — сидит и мужчин в окно рассматривает, которые мимо идут. Рассказала, что пенсия у нее всего 3 тысячи рублей, продукты дорогие в Абхазии. Попросила отдельную комнату, мол, характер у нее трудный. «Да выбирай любую, хоть все!» — говорю. Я купила два пакета молока и попросила сварить кашу, а сама пошла работать на огород. Вернулась, а молоко так и лежит на столе. Кушать приготовлю, на рынок сбегаю, подам на стол. Она сидит и с места не сдвинется. Дальше — хуже. А я ее жалела, думаю, пусть кушать готовит, а я — в огороде. Не получилось. А как вдвоем было бы хорошо! Еще один человек в доме появится, и это придает сил... Еле сдерживаю себя, чтобы не расплакаться. Хотела со своей новой подругой сходить на могилку к сыну, а она пройдет 50 метров и задыхается. Еще бы! Какой вес — и больные ноги! И поехала она дальше искать свое счастье, а я опять осталась одна.

Хочу найти хороших людей, которые и мне посочувствуют. У меня из хозяйства осталась собака да еще теперь три кошки. Прошлой зимой вижу: кошки стоят у порога и просятся в дом, лапки поджимают от сильного мороза. Оставила их у себя, жалко. Так и живем впятером.

P. S. Очень замерзла. Пришла с огорода, нужно и кушать сварить, и постирать. Закатала на зиму банки с консервами. Вот такая сельская жизнь. Зато все есть и тепло в доме. Очень сочувствую тем людям, у кого нет жилья.

Наталья Жановна Агаркова, Белгородская обл.

Стихи наших читателей

КОГДА ВАМ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ...

Жизнь наша —
ягодки-цветочки:
То ад, то Божья благодать.
Страшней всего дойти
до точки,
Когда вам нечего терять.

Когда изрублены надежды
И нечего у вас отнять,
То наступает миг мятежный,
Когда вам нечего терять.

И этот миг отнюдь
не шалость,
Что ты кому ни говори, —
И революции свершались,
Летели с тронов короли.

Ты в рост идешь на амбразуру,
И ни к чему юлить и лгать,
Плевать на деньги и на шкуру,
Когда вам нечего терять!

И страшен тот
момент великий! —
Я не устану повторять...
И вздрогнет ад,
померкнут лики,
Когда вам нечего терять!

И кровью заалеют реки,
И города начнут пылать...
Быть очень трудно человеком,
Когда вам нечего терять.

Антон Макуни, Москва

Обсудим?

Печальная история

Люди! Творите добро!

Грустная история не дает мне жить спокойно. Слезы льются сами собой, сердце щемит. Люди, прочтите, пожалуйста, мое письмо. Может, кого-то оно предостережет от подобного страшного, чудовищного, бесчеловечного поступка.

В последних числах августа я увидела за калиткой собаку, она смотрела в мою сторону — и вдруг залаяла. Ну, думаю, во двор не выйти! Стало жалко бедную бездомную тварь, вынесла ей кусок хлеба. Она съела его, напилась воды, которую ей налила в миску... С тех пор она стала часто приходить к калитке, а в благодарность за пищу облаивала прохожих, чтобы близко не подходили к моему дому. Дочь и зять решили: «Раз пришла и не уходит, пусть живет». Сделали ей конуру, посадили на цепь. А у меня был кобель Бим. Он, конечно, ревновал меня к другому псу. Новый пес преданно ходил за мной по пятам, у него были такие человеческие глаза! Я разговаривала с ним, а он у меня с руки все слизывал. Очень умная собака была, даже моих кошек не трогала. Привыкла я к ней. А тут одной женщине пообещала дать отростки цветов, пришла она ко мне за ними. А соседская девчонка 11-летняя во двор заскочила, схватила собаку и кричит своей маме: «Иди, я держу!» Та влетела, натянула веревку на собачью шею — и душить! Я кричу: «Не надо! Это моя собака!» Но соседка уже поволокла пса и вместе со своей дочерью задушила его. У меня был шок! Потом они утверждали, что эта собака у них кур душила. Но ведь она всегда сидела у нашего крыльца, никуда не уходила!

Почему пишу это письмо? А вот почему. Люди, вы удивляетесь жестокости своих детей, но не от вас ли зарождается зло? Эта девочка вырастет душегубкой. Ни при детях, ни без них нельзя убивать животных. И у кошек, и у собак, и у других тварей тоже есть душа.

У меня растут внуки, я каждого из них учу добру: здороваться с людьми, любить животных, не бросать мусор куда попало, творить добро. С этого начинается воспитание настоящего человека.

...Пишу и плачу. Только и осталось от несчастной собаки, что клочок шерсти во дворе и пустая миска. Мы пришли на землю, чтобы созидать, а не убивать.

Наталья Петровна, Саратовская обл.

Такая история

Я научилась жить с болью...

Для Татьяны Ивановны Гавриловой из Россоши, Воронежской обл., автора письма «Догорает свеча...», похоронила мужа, осталась одна («Айболит» №9 за 2011 г.).

Если сказать, что ваше письмо тронуло меня до глубины души, то это все равно что ничего не сказать. Оно перевернуло мне душу.

Родом я из Кантемировского района, Воронежской области. Училась в России четыре года, так что город мне знаком. Потом пять лет училась в Воронеже. Жизнь пыталась сделать все, чтобы подавить во мне любовь к ней, но хочу быть справедливой: я сама себе выбрала ее такую...

Мой муж был неравнодушен к спиртному. Я знала об этом, но сказала себе: «Кто сейчас не пьет?» — и бросилась в омут с головой. Парень был энергичный, красивый, трудолюбивый. Двадцать лет прожили вместе, все начинали с нуля. Через пять лет купили кооперативную квартиру, построили гараж, дачу. Но везде требовался мой контроль. Муж все время пил, а с годами запойно. Поэтому родила только одного ребенка (муж стоит троих!). Появлялось желание развестись, но жаль было разменивать квартиру. А когда муж умер (ему было 46 лет), я поняла, что никогда бы его не оставила. Умер он от сердечно-сосудистой недостаточности, но врач сказал, что у него было полное нервное и физическое истощение. Как же я переживала! Три года не могла в себя прийти! Обидно было и за его жизнь, и за свою. Осталась одна в 42 года, сыну — 20 лет.

Самый лучший способ выйти из трудной ситуации — поискать в том, что произошло, что-то хорошее.

Уже прошло 10 лет после смерти мужа, но не было дня, чтобы мы о нем не вспомнили. Со смертью мужа смирилась, но потом новая беда: мой отец сгорел вместе с домом. В больницу его привезли чуть живого, а через неделю пришлось хоронить. Это тоже надо было пережить. Сын работал, не пил, не курил, поступил в институт. Жила ради него...

Потом наступил 2008 год и жуткий день — 9 сентября... Вечером позвонили в дверь и сказали, что сын попал в аварию — его сбила машина на пешеходном переходе. Я только спросила: «Живой?» — «Да, — ответили, — живой». Но то, что я узнала в больнице, было более чем ужасно: черепно-мозговая травма, тяжелый ушиб головного мозга. Нужна операция на черепе, чтобы с правой стороны убрать осколки. Ночь провела возле реанимации. Дошел слух, что сын не выживет. Я вышла на улицу, посмотрела на храм и сказала сама себе: «Все сделаю, чтобы сын жил». Эти слова я твердила целую неделю. Именно столько он лежал в палате интенсивной терапии, и никто не знал, выживет или нет.

Когда мне сообщили, что моего мальчика переводят в палату, я очень обрадовалась. Теперь я буду постоянно рядом с ним. Но на кровать положили «бревно». Я не отходила от сына и не знала, что будет дальше: встанет ли он на ноги, будет ли разговаривать... Монотонно и упорно, по десять раз на день, меняя белье, мыла и протирала тело сына с ног до головы, натирала кремами и лосьонами, чтобы не было пролежней, следила за капельницами. Дел хватало на двадцать часов в сутки. Даже ложась спать, я держала сына за руку (теплую, не холодную!) и, засыпая, думала: «Какое счастье, что ты живой!» Мне помогали подруги, знакомые, казалось, что и весь город. Через 2 месяца сын начал ходить, понемногу говорить, учился есть. Я вышла на работу. После работы ходила по судам и больницам. На два часа выводила сына погулять. Была для него и санитаркой, и психологом. Чтение медицинских газет и журналов стало обязательным.

Знакомые удивлялись моему терпению и оптимизму. Я же год была просто счастлива от мысли, что мой ребенок остался жив, а значит, грех унывать. Десять моих приятельниц похоронили своих детей. Я видела их состояние.

Прошло три года. По-прежнему работаю. Выиграли два судебных процесса (деньги в нашей ситуации очень нужны). От личной жизни отказалась. Знаю: делить мой тяжкий груз никто не будет. Ни за какие деньги не купишь душевное равновесие. Иногда душа рвется на части. Думаю: «Господи, за что так искалечен мой сын?» И тут же спохватываюсь: «Спасибо Тебе, Господи, за то, что вразумляешь меня! Спасибо за то, что оставил моего ребенка живым, дал силы ему и мне. Жизнь прекрасна...»

Очень хочется пообщаться с людьми, понимающими мою душевную боль. На первый взгляд кажется, что я научилась жить с ней. Но видеть сына инвалидом в тридцать лет и знать, что совсем рядом живет человек, причинивший столько горя, — тяжелая ноша...

Елена, Губкин, Белгородская обл.

Намотай на ус

● Жизнь в постоянном стрессе повышает уровень гормона кортизола, разрушающего иммунную систему, в результате чего организм остается беззащитным перед серьезными заболеваниями, такими как рак. Стресс также учащает сердцебиение и повышает кровяное давление, вызывает спонтанное переедание, ведущее к ожирению.

● Английские ученые с помощью специальной аппаратуры выясняли, какой образ жизни ведут пожилые люди. Результаты неважные: большинство свой досуг проводят сидя или лежа, только 7% активно двигаются. Ученые бьют тревогу, ведь движение — это самое главное, что поддерживает здоровье и хорошее самочувствие пожилых людей.

● Американские ученые выяснили, что те, кто доволен жизнью и не нервничает по пустякам, простужаются реже пессимистов и вечно расстроенных людей. Хорошее расположение духа работает как дополнительная иммунная защита организма.

Какие натуральные средства вы посоветуете для профилактики развития диабета?

С.А. Мишина, г. Кемерово

Способен снизить повышенный уровень сахара

Чтобы снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат **«Олиджим»** от компании **«Эвалар»**. В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин давно и хорошо зарекомендовал себя как часть сбалансированной диеты при инсулиннезависимом диабете. А первые упоминания о джимнеме встречаются еще в древнеиндийских трактатах Аюрведы – она считалась лучшим средством для нормализации углеводного обмена и снижения сахара в крови.

Если вы контролируете уровень сахара в крови – не забудьте об **«Олиджиме»!** Его регулярный прием способствует улучшению углеводного обмена в организме и поможет снизить риск развития сахарного диабета.

Подскажите, есть ли какое-нибудь безопасное растительное средство от изжоги, которое можно принимать даже при беременности?

Елена, г. Ступино

«ИЗЖОГОFF» – универсальное средство от изжоги

Да, это новый растительный препарат **«Изжогоff»** от компании «Эвалар». Благодаря своему составу, **«Изжогоff»** достаточно безопасен и подходит даже беременным и кормящим женщинам[1].

«Изжогоff» выпускается в форме жевательных таблеток, специально для того, чтобы его можно было легко использовать в любой ситуации без запивания водой.

Комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель), входящих в его состав, оказывает обволакивающее действие, создавая на слизистой защитный барьер и предотвращая повторные проявления изжоги, а также способствует улучшению функционального состояния желудочно-кишечного тракта в целом.

Таким образом, **«Изжогоff»** – это универсальное растительное средство от изжоги, и вы можете найти его в указанных ниже аптеках по привлекательной цене.

В последнее время из-за навалившихся дел стала ощущать упадок сил. Просыпаюсь по утрам уже уставшей, никак не могу настроиться на позитивный лад. Есть ли средство, которое помогло бы мне взбодриться?

И. Дильман, г. Чита

«Оптимистин» – источник позитивной энергии

Если вам не хватает сил и хорошего настроения, оптимизма, значит, вам идеально подойдет нелекарственное средство «Оптимистин». «Оптимистин» – это источник позитивной энергии.

В состав «Оптимистина» входят витамины и микроэлементы, обладающие энготонизирующим действием. Одна таблетка в день поможет вашему организму забыть про усталость, вернуть энергию и, главное, оптимизм и хорошее настроение. Представьте: вы с легкостью просыпаетесь по утрам с позитивным настроем, на работе с оптимизмом беретесь даже за самые запущенные дела, а вечером без усталости успеваете переделать кучу дел. И все это – вы сами и ваш «Оптимистин». Ведь «Оптимистин» – это источник позитивной энергии.

На вопросы отвечает «ЭВАЛАР»

☎ 8-800-200-52-52

В вопросах укрепления здоровья – доверьтесь профессионалам. Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. «Эвалар» создает новые оригинальные препараты, совершенствует рецепты мира, делает доступными для всех самые эффективные, проверенные и надежные природные средства. «Эвалар» выращивает лекарственные травы в предгорьях Алтая, сберегая природу от исчезновения.

У вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы о самых последних новинках отвечают специалисты компании «Эвалар».

Знаю, что в Европе для решения «мужских» проблем используются препараты на основе пальмы сабаль. Но они очень дорогие. Есть ли российский аналог европейских препаратов?

Виктор, г. Псков

«Простасабаль» – доступное решение «мужских» проблем

«Простасабаль» – отечественный препарат, разработанный специально для мужчин. **Его цена привлекательнее европейских аналогов,** а изготовлен он также из сырья фармацевтического качества. Препарат содержит экстракт пальмы сабаль в оптимальной дозировке, усиленный лекарственными травами и микроэлементом цинк, незаменимым для мужского здоровья. В комплексе, это улучшает функциональное состояние мочеполовой системы, оказывая мужскому организму необходимую поддержку.

Принимайте «Простасабаль», не дожидаясь проявления «мужских» проблем.

P.S. Запомните, препараты на основе пальмы сабаль широко используются в Европе и Америке. Они снижают воспаление, улучшают репродуктивную функцию, предупреждают застой крови в органах малого таза, облегчают затрудненное мочеиспускание[2].

У меня очень слабые волосы: они выпадают, секутся, стали совсем тусклые, исчез объем, хотя я постоянно пью витамины. Что вы бы могли мне посоветовать?

Светлана, г. Волгоград

«Эксперт волос» с натуральными витаминами для здоровых, густых волос

Действительно, в вашем случае витамины обязательны, но обычные синтетические витамины, по-видимому, плохо усваиваются вашим организмом. Попробуйте натуральные витамины в составе биологически активного комплекса «Эксперт волос». Установлено, что натуральные витамины усваиваются гораздо лучше.

«Эксперт волос» содержит натуральные витамины группы В и комплекс незаменимых аминокислот и ферментов в форме пивных дрожжей. Источник кремния (хвощ) в составе «Эксперта волос» повышает образование коллагена, питает волосы изнутри, придает им блеск. Аминокислоты таурин и цистин предупреждают выпадение волос и обеспечивают им упругость и эластичность. Цинк необходим для хорошего роста волос.

P.S. 9 из 10 человек остались довольны эффектом от применения натурального комплекса «Эксперт волос»[3]

У меня артрит, часто мучают боли в суставах и позвоночнике. А после приема многих лекарств начинает болеть желудок. Какое растительное лекарство можно добавить к моему лечению, чтобы снизить дозировку синтетических средств?

Н.И. Шубина, г. Самара

«Настойка сабельника Эвалар»позволит снизить дозировку синтетических лекарств

Попробуйте в комплексной терапии лекарственную «Настойку сабельника» от компании «Эвалар». При совместном применении с другими лекарствами (НПВП) «Настойка сабельника» усиливает их эффект, позволяя снижать их дозировку.

Клинические испытания, координированные Институтом ревматологии РАМН, показали, что «Настойка сабельника Эвалар», применяемая в комплексной терапии, лечит суставы при артритах и артрозах, снимая воспаление и боль. При приеме внутрь «Настойка сабельника» быстро всасывается и разносится по кровяному руслу, «отыскивая» и «отсекая» боль.

«Настойка сабельника» производства «Эвалар» лечит суставы и позвоночник бережно, не повреждая слизистую ЖКТ, а значит, ее можно принимать длительно для поддержания достигнутого результата. Для тех, кому боли в суставах и позвоночнике не дают полноценно жить и работать, «Настойка сабельника Эвалар» – просто находка!

ЛС-002431

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: **Москва** аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой: ул. Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12, тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 230-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 592-33-55, 430-61-30, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 663-63-51, 275-43-63, 292-00-00, 222-51-47, 710-56-60, 571-12-17; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 2Д/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Противопоказан только при индивидуальной непереносимости компонентов препарата.
[2] Ефремов А.П. Маленькая пальма с большим будущим // Лекарственные растения. – 2002. – №3(4). – С. 15–16.
[3] Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев.

СоГР № 77.99.11.3.У.10940.11.09, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11, СоГР № 77.99.23.3.У.7503.7.09, СоГР № 77.99.13.3.У.4351.6.10, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.003379.02.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

Такой случай

Когда шла на приём к врачу, страха уже не было, была надежда

В прошлом году в январе я проходила плановый медицинский осмотр. Никаких тревог мое здоровье на тот момент у меня не вызывало. Первичный осмотр у гинеколога показал изменения на шейке матки. После нескольких анализов назначили биопсию. Сама процедура прошла неудачно: открылось кровотечение, и врачу ничего другого не оставалось, как сделать выскабливание. Для нерожавших женщин, таких как я, это не очень хорошо. Но, оказалось, это было лишь начало того ужаса, который меня ожидал. Через некоторое время пришли результаты анализов. В диагнозе значилось: рак шейки матки, I стадия! Лечащий врач успокаивал, мол, хорошо, что я вовремя обратилась, на этой стадии все еще поправимо, но нужно обратиться к онкологу. В онкологическом центре мне в срочном порядке назначили операцию. Прогнозы были такие: если частичный срез шейки матки мне не поможет, придется удалить и матку, и придатки! Эти слова едва не лишили меня чувств!

До сих пор не помню, как я добралась до дома. Первое, что я сделала, — схватила подшивку «Айболита», стала листать. На глаза попалась икона святой Матроны, которая творит чудеса исцеления. Не откладывая на следующее утро, решила поехать в Покровский монастырь с одной единственной целью — просить матушку о ходатайстве перед Господом нашим, Иисусом Христом, за меня, грешную, чтоб послала мне грамотного врача, который бы смог мне помочь, чтоб простила меня Матронушка за грехи, а может, и избавила от тяжелой операции. Ведь я еще такая молодая и так хочу иметь ребенка!!!

Честно скажу: вернулась оттуда умиротворенная, спокойная, уверенная в том, что небесные силы мне помогут. Подруга, узнавшая о моей беде, нашла хорошего врача. Я обратилась к нему, и он, прежде чем оперировать, посоветовал сделать повторный анализ на наличие раковых клеток после выскабливания. Ждать результата пришлось шесть дней. Все это время я усиленно молилась, ездила по церквям на акафист Божьей Матери «Всецарица». И еще обливалась святой водой, пила чай с лепестками роз от Матронушки. После чтения вечерних молитв несколько раз пригубила маслица, освященного на мощах у Матронушки. Когда шла на прием к врачу за окончательным ответом, страха не было, была надежда. Повторный анализ на раковые клетки был отрицательный! С тех пор регулярно хожу в церковь и молюсь матушке Матроне. Спасибо ей большое за то, что услышала и помогла мне!

Ирина, Московская обл.

Люди и звери

■ МУЖЧИНЫ, ПОМНИТЕ! ПОГЛАДИТЬ ЖЕНУ НАМНОГО ПРОЩЕ, ЧЕМ РУБАШКУ И БРЮКИ.

■ ЛЮДИ ДУШЕВНЫЕ РАНЫ НЕ ЗАЛИЗЫВАЮТ, ОНИ ИХ ЗАПИВАЮТ.

Прислал Иван Петрович Вагутин, Хабаровск

ЛАПША из писем читателей

Моя старая кошка с младенчества спит у меня на подушке. Еще и лицо полижет, чтобы не проспала. Видно, диагноз поставила, что больная я на голову, пытается лечить.

Василина Ю., Калининград

Когда щенка покупаем, и родословную его изучаем досконально, и родителей оцениваем, а к выбору мужа подходим почему-то гораздо проще. Вот и вырастает из милого щеночка здоровый агрессивный кобель-дворняга.

Светлана, Курская обл.

Прислала Екатерина Ивановна Коровина, Рязань

Из почты «Айболита» **Кое-что об умении жить**

Молюсь дома. Так спокойнее...

ПОСЫЛАЮ ВАМ СВОЕ БОГАТСТВО: ТО, ЧТО НАКОПИЛОСЬ ЗА МНОГИЕ ГОДЫ. ЭТОГО В «АЙБОЛИТЕ» ЕЩЕ НЕ ПЕЧАТАЛИ, ПУСТЬ ПОЛЬЗУЮТСЯ СТРАЖДУЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ, ВЕРЫ, НАДЕЖДЫ, ЛЮБВИ И АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ!

Приношу благодарность за то, что вы печатали иконы с молитвами в прошлом году. Хороший молитвенник сейчас стоит дорого, да и не всегда есть в продаже. Что я сделала? Купила толстую тетрадь, увеличила на ксероксе иконы и молитвы, вклеила в нее, цветными карандашами их раскрасила, кроме лица, — и иконки ожили. Побрызгала их святой водой — и получился прекрасный молитвенник. Человек я пожилой, мне 65 лет, и с таким ярким букетом болячек, особенно после инсульта в 48 лет. Встать твердо на ноги мне помогла вера в Бога. И еще всякие несложные упражнения, которые я делаю постоянно много лет. И, конечно же, диета, которая подходит мне по моим заболеваниям. Когда у меня боль, а с ней тоска, бессонница, стресс, да еще плохая погода за окном, я беру молитвенник, включаю очень тихо кассету с церковными песнопениями (для фона), ложусь, расслабляюсь и начинаю читать шепотом, монотонно — на это уходит 40 минут. Поверьте: уходит грусть, печаль, страх и все суетные заботы. И такая легкость во всем теле! В течение дня, что бы ни делала, пою вслух или про себя песнь Пресвятой Богородице. И повторяю: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя грешную». Все это отвлекает от мрачных мыслей.

Еще кормлю бездомных животных, птиц, помогаю совсем бедным чем могу. Стараюсь прощать всех обижающих меня и прошу у всех прощения. В церковь на службу ходить не могу из-за запаха свечей и ладана. Да и прихожане не всегда ведут себя как должно. Ну не могу я смотреть, как бабушки-прислужницы выхватывают из подсвечников свечи, не догоревшие еще и до половины, и бросают их в специальный бак, видно, для переплава на новые свечи! И это в храме! Молюсь дома, так спокойнее.

Посылаю вам свое богатство: то, что накопилось за многие годы. Этого вы в «Айболите» еще не печатали, пусть пользуются страждущие на здоровье. Желаю всем здоровья, веры, надежды, любви и ангела-хранителя!

Молитва перед иконой Богородицы «Взыскание погибших»

Заступнице усердная, благоутробная Господа Мати! К Тебе прибегаю окаянный и паче всех человек грешнейший: вонми гласу моления моего и вопль мой и стенание услыши. Яко беззакония моя превзыдоша главу мою, и аз, якоже корабль в пучине, погружаюся в море грехов моих. Но Ты, всеблагая и милосердая Владычице, не презри мене отчаянного и во гресех погибающаго, помилуй мя, кающагося во злых делех моих, и обрати на путь правый заблудшую окаянную душу мою. На Тебе, Владычице моя Богородице, возлагаю все упование мое. Ты, Мати Божия, сохрани и соблюди мя под кровом Твоим, ныне и присно и во веки веков.

Молитва о злобном

Господи, благослови раба Твоего сего благодатию Твоей.

Молитва о гордом и строптивом

Господи, научи раба Твоего, в диавольскую гордость впавшего, кротости и смирению и отжени от сердца его мрак и бремя сатанинской гордыни.

Молитва о благодати

Господи Боже наш! В Тебе все благо мое. Как мне претерпеть все беды и напасти этой жизни, если не поддержит меня милость Твоя и благодать Твоя? Не отврати от меня лика Твоего, не откладывай Твое посещение, не отнимай Твоего утешения, дабы душа моя не обратилась в иссушенную пустыню! Научи меня, Господи, исполнять волю Твою! Научи меня пребывать пред Тобою с достоинством и в смирении. Ибо Ты — мудрость моя.

Матушке Матроне

О блаженная мати Матроно, душею на небеси пред Престолом Божиим предстоящи, телом же на земли почивающи и данною ти свыше благодатию различные чудеса источающи, призри ныне милостивным твоим оком на ны, грешныя, в скорбех, болезнех и греховных искушениях дни своя ижди вающия. Прославленная Богом, но не прославленная человеками, утеши ны отчаянныя, исцели недуги наша любтыя, от Бога нам по грехам нашим попущаемыя, избави нас от многих бед и обстояний. Умоли Господа нашего Иисуса Христа простити нам вся наша согрешения, беззакония и грехопадения, ими же мы от юности нашея даже до настоящего дне и часа согрешихом, да твоими молитвами получивше благодать и велию милость, прославим в Троице Единаго Бога, Отца и Сына и Святого Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва матери ко Господу (редкая молитва)

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоея Матери, услыши мене, недостойную рабу (имя). Господи, в милостивой власти Твоей чада мои, рабы Твои (имена). Помилуй и спаси их имени Твоего ради. Господи, прости им все согрешения вольные и невольные, совершенные ими пред Тобою. Господи, наставь их на истинный путь Твой. Заповедай и разум просвети светом Христовым в спасение души и исцеление тела. Господи, благослови их в школе, в доме, в пути, на каждом месте Твоего владычества. Господи, сохрани их под кровом Твоим святым от летящей пули, стрелы, меча, яда, огня, от смертоносной язвы и напрасной смерти. Господи, огради их от всяких видимых и невидимых врагов, от всякой беды, зол, несчастий. Господи, исцели их от всякой болезни, очисти от всякия скверны и облегчи их душевные страдания. Господи, даруй им благодать Духа Твоего Святого на многие лета жизни, здравия и целомудрия во всяком благополучии и любви в мире с окружающими их ближними и дальними людьми. Господи, умножь и укрепи их умственные способности и телесные силы, Тобою дарованные им. Даруй Твое благословение на благочестивую и, если Тебе угодно, семейную жизнь и постыдное деторождение. Господи, даруй мне, недостойной и грешной рабе (имя), родительское благословение на чад и раб Твоих в настоящее время утра, дня, ночи имени Твоего ради, ибо Царствие Твое вечно, всесильно и всемогущественно. Аминь.

Молитва при устройстве на работу

Иду я до бар, не млад и не стар. Иду подрядиться, хозяину поглядиться. Лицо мое ему мило, душа моя не постыла. На меня бы все удивлялися, хозяева улыбалися, словам моим умилялися. Не прогнал бы он душу крещеную. Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас во всякий час. Аминь.

Молитвы на сон грядущим

* Боже вечный и царю всякого создания, сподобивый мя даже в час сей доспети, прости ми грехи, яже сотворих в сей день делом, словом и помышлением, и очисти, Господи, смиренную мою душу от всякия скверны плоти и духа. И даждь ми, Господи, в нощи сей сон прейти в мире, да восстав от смиренного ми ложа, благоугожду пресвятому имени Твоему во вся дни живота моего и попру борющия мя враги плотския и безплотныя. И избави мя, Господи, от помышлений суетных, оскверняющих мя, и похотей лукавых. Яко Твое есть царство и сила и слава, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

* Помилуй мя, Творче мой Владыко, унылого и недостойного раба Твоего, и остави ми, и отпусти, и прости мя, яко Благ и Человеколюбец, да с миром лягу, усну и почию, блудный, грешный и окаянный аз, и поклонюся, и воспою и прославлю пречестное имя Твое, со Отцем и единородным Его Сыном, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Канон Ангелу-Хранителю

Ангеле Божий, хранителю мой святый, живот мой соблюди во страсе Христа Бога, ум мой утверди во истинней пути и к любви горней уязви душу мою, да Тобою направляем, получу от Христа Бога велию милость.

P. S. Люди, верующие в Бога! Помолитесь за рабу Божью Елену, пожалуйста, она очень одинока и больна.

С уважением Татьяна Степановна Белан, Новочеркасск, Ростовская обл.

Если у вас бессонница, стресс, да еще плохая погода за окном, включите тихо запись церковных песнопений и читайте шепотом молитвы.

Авось поможет

ЗАГОВОР ОТ ПЬЯНСТВА

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа (дважды). Хмель и вино, отступись от раба Божия (имя) в темные леса, где люди не ходят, и кони не бродят, и птица не летает.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа (дважды), хмель и вино, выходи на быструю дорогу, на которой люди не ездят; от раба Божия (имя), хмель и вино, поди на буйные ветры, который ветер по дальности ходит. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, привяжись к лихому человеку, который на (имя) лихо думает; к тому привяжись, который добра не сделает, от меня вовеки отвяжись. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.

ЗАГОВОР ОТ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ (КРОМЕ КАТАРАКТЫ)

«И очушко кохано (3 раза), у раба божьего (имя) глаза кохаными (3 раза), чисты, непорочны, новорожденные, крещеные и молитвенные. Выплыви, заноза, и не коли (имя) глаза, выплыви, туски, и не боли у (имя) глаза, у глаз чистый и непорочный, новорожденный, крещеный и молитвенный. Святая Варвара великомученица, святая Евдокия, святая Екатерина, святая Тихвинская Божья Мать, оглянись, Господи, на раба божьего (имя) новорожденного, крещеного и молитвенного. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Аминь». (Заговор читайте 3 раза и каждый раз сплевывайте через левое плечо.)

Намотай на ус

Что тебе подарить?

МЫ ПРИВЫКЛИ ДЕЛАТЬ ДРУГ ДРУГУ ПОДАРКИ И НЕ ЗНАЕМ, ЧТО НЕ КАЖДУЮ ВЕЩЬ МОЖНО ПРИНИМАТЬ И ПЕРЕДАВАТЬ В ДАР.

* Дарить часы — плохая примета: укорачиваешь часы жизни того, кому их презентуешь. Особенно сильно в эту примету верят в Китае, поскольку на китайском языке слово «часы» звучит так же, как «похороны». Но если очень хочется подарить часы, нож или, допустим, домашнее животное, нужно взять за них символическую плату, например рубль. Тогда формально это будет уже покупка, а значит, приметы не будут действовать.

* Если не хотите проплакать всю оставшуюся жизнь, не принимайте в дар жемчуг — его лучше покупать самим. Кстати, говорят, что носовые платки дарить тоже к слезам.

* Ни в коем случае нельзя принимать в подарок зеркало. Считается, что тот, кто дарит его, забирает у вас удачу и счастье, а вам оставляет свои неприятности.

* Нельзя дарить лезвия, бритву.

* Кошелек дарят, положив в него любую купюру, чтобы его новый обладатель жил в достатке.

* Если хотите стать желанным гостем в доме, старые люди рекомендуют подарить хозяевам скатерть.

* Недобрым знаком считается подарить зажигалку — отношения таких людей могут прекратиться, причем вопреки их желаниям.

Венчание может укрепить семью

Моя сестра хочет обвенчаться с мужем после 10 лет супружеской жизни. Говорит, что это спасет семью от развода. Может, не стоит этого делать?

М. Юлина, Харьковская обл.

Если и ваша сестра, и ее супруг хотят обвенчаться — пусть, не отговаривайте их. Это таинство действительно способно сделать мирской брак более долговечным и прочным. Дело в том, что во время венчания соединение происходит с помощью эгрегора — общей силы, можно сказать, слепка души всего христианства в тонком мире. Сила эта очень велика и буквально приваривает людей друг к другу. В обряде венчания участвует масса атрибутов — иконы, свечи, полотенца... Все это нужно хранить так же, как свой подвенечный наряд, всю жизнь. Платье, фата, венчальные иконы, свечи вам еще пригодятся. Когда возникает ссора или неприятность в семье, нужно надеть платье (костюм), помолиться на участвовавшие в венчальном обряде иконы, зажечь ненадолго те свечи, которые горели, и исправить линию своей судьбы, возвращаясь в тот момент, когда были счастливы. То же самое относится и к обручальным кольцам. Нельзя передавать их по наследству. Вместе с ними мы передаем свою судьбу.

Об обряде надевания венцов. В последнее время священники часто путают венцы, надевая женский на жениха, и наоборот. Это происходит неосознанно. В результате происходит перемещение энергетики. В таком браке ведущее место неизбежно займет жена. А если муж ей не будет подчиняться и станет навязывать свою волю, постоянно будут скандалы в семье. Избежать этой беды легко: родственники должны наблюдать за обрядом венчания и успеть поправить случайную оплошность вовремя. После венчания у молодоженов сил прирастает вдвое, возникает чувство, называемое «душа поет». Если люди испытали его — значит, брак обречен на счастье и успех.

Отец Николай, священнослужитель

Сын жил без имени несколько месяцев, пока муж наконец не сдался

Роды у меня начались на день раньше, чем ожидалось, 13 февраля. И каково же было мое удивление: на УЗИ все время говорили, что будет девочка, но родился мальчик. Выбрали мы с мужем сыну имя — Артем. И вот лежим с сынишкой вдвоем в палате, тишина... Он пищит себе на пеленальном столике. Я встала, подошла к нему и тихонько позвала: «Артем! Артемка!» И вдруг слышу над своей головой мужской приятный голос: «Виталий!» В недоумении оглядываюсь вокруг, хотя знаю, что никого рядом нет. Тем более откуда посторонний мужчина в роддоме?! Молчу, оглядываюсь — точно никого! Затаила дыхание... Вдруг опять слышу голос, который идет от дверей: «Виталий!» Я насторожилась. Пытаюсь понять, что происходит. Мелькнула мысль: «Наверное, я схожу с ума! Какой Виталий?» Но опять слышу: «Виталий!» — настойчиво и категорично.

Не буду описывать, как мой рассказ восприняли родственники, как муж стал подозревать, что у меня крыша поехала после родов. В общем, началась война: муж хотел назвать сына Артемом, я настаивала на Витальке. Мальчик жил без имени несколько месяцев, пока, наконец, муж не сдался...

Только через 7 лет я случайно узнала, что если дни рождения мужа и жены совпадают, то ребенка надо назвать именем святого, почитаемого в этот день, и тогда ребенок будет счастлив. Наши с мужем дни рождения пришлись на день святого Виталия. Наверное, мне был голос свыше.

Ирина, Краснодарский край

Чтобы ребёнок не плакал в детском саду

Заговор, чтобы ребенок не плакал в детском саду. Надо наговорить на воду и умыть ребенка перед выходом в детский сад.

«Заговариваю свое дитятко от слез напрасных, от бед ужасных, от ушиба, и от боли, и от напрасной хвори. Запираю своим словом, сберегаю своими делами. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

После этих слов ребенок будет вести себя спокойно.

Валентина Тихоновна Барсукова, Новоалександровск, Ставропольский край

Сам себе доктор *Рекомендуем*

Соль и мак от дурного глаза

Порог в доме — это граница между чужим и своим. Он должен быть в идеальном порядке. И всегда обращайте внимание, что возле него лежит.

Порчу часто наводят именно через порог. Чего только люди не делают: подсыпают песок, шелуху от семечек, воду подливают... Это должно вас насторожить. Семечки пустоту в доме обещают, песок даже на смерть заговаривают. А в огород на бесплодие забрасывают заговоренную детскую пинеточку или распашонку.

Как защититься от порчи? Насыпать соль с одной стороны порога и с другой и сказать: «Соль-солюшка, не пускай в дом горюшко, стань для дома порогом, для семьи оберегом». Но нельзя защищать жилище, если в нем плохая энергетика, частые ссоры, плохо растут цветы, постоянно бьется посуда. Такой дом сначала надо очистить. Старинный метод — обкуривание. Для него нужен специальный сбор трав. Если в семье мужской перевес, значит, и трав мужских должно быть больше. Если женский — количество женских увеличьте. Главное — между собой травы сочетать. На тарелочку кладете сухую измельченную траву, поджигаете и относите дом по часовой стрелке. Если трава правильно собрана, она не горит, а просто дымится.

Еще можно очищать дом свечами. В каждый угол ставите по свече и зажигаете. Если одна из них погасла, нужно три раза прочесть «Отче наш» и зажечь снова.

После очищения дом надо защитить солью, смешанной с маком. Лучше использовать четверговую соль, добавив к ней морскую соль и мак. Четверговую соль можно сделать самому. В Чистый четверг насыпьте соль в тарелку и поставьте на балкон или улицу. Говорят, что Николай-угодник едет на колеснице и освящает ее сверху. Смесь эту нужно сыпать в укромные, невидимые уголки, обходя квартиру против часовой стрелки.

Не держите в доме разбитую, треснутую посуду, тем более зеркала. Никому и никогда не давайте поносить свою одежду, украшения и другие личные вещи. И старайтесь не дарить свои фотографии.

ЕЩЕ МОЖНО ОЧИЩАТЬ ДОМ СВЕЧАМИ. В КАЖДЫЙ УГОЛ СТАВИТЕ ПО СВЕЧЕ И ЗАЖИГАЕТЕ. ЕСЛИ ОДНА ИЗ НИХ ПОГАСЛА, НУЖНО ТРИ РАЗА ПРОЧЕСТЬ «ОТЧЕ НАШ» И ЗАЖЕЧЬ СНОВА.

Думай, думай *Для тех, кто нездоров*

Болезнь — за грехи

ПОКАЯНИЕМ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ РЕШЕНИЕ БОГА И ВЫЗДОРОВЕТЬ. ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НАДО?

1 **Примите волю Божию и кайтесь.** Больной должен со смирением принять волю Божью, осознать свою греховность и грехи, за которые он наказан болезнью. А затем покаяться и изменить образ жизни. Очень важно часто исповедоваться, чтобы не иметь в своей душе тяжелых грехов. Ведь грехи являются тем самым окном, через которое проникает нечистый, воздействует на нашу душу и тело. Кайтесь и исповедуйтесь, чтобы дьявол был лишен этой возможности. Покаянием человек может изменить решение Бога. Ты делаешь зло? Бог посылает тебе болезни. Говоришь: «Согрешил»? Бог изменяет гнев на милость.

2 **Причащайтесь.** Периодическое причащение Святых Христовых Тайн наполняет наше сердце Божественной благодатью, врачует душевные и телесные недуги. И чем сильнее покаяние и вера, чем шире сердце открыто для встречи с Богом, тем лучше результаты.

3 **Душевное спокойствие — большое подспорье к выздоровлению.** Пустяков столько лезет в голову! Уж лучше молиться, хотя бы коротенькой молитвой к Господу Спасителю, Матери Божией и Ангелу Хранителю. Или, прочитав какой-нибудь псалом, поразмышлять о нем.

Во время соборования человеку прощаются забытые грехи, врачуется душа и тело. Очень часто после этого таинства душевные и физические недуги ослабевают или полностью исчезают.

4 **Святая вода отгонит нечисть.** Святая вода и просфора, принимаемые с утра натощак, отгоняют нечистых духов и оберегают от колдовства.

Очень полезно купаться в святых источниках, помазываться священным маслом, взятым от чудотворных икон.

5 **Поститесь регулярно.** Соблюдение постов и постных дней врачует душу и тело, помогает подчинить плоть духу, сделать душу неприступной для демонов. Речь идет не только о воздержании от скоромной пищи, но и от развлечений, празднословия — всего того, что мешает сосредоточиться на молитве и покаянии.

6 **Чаще обращайтесь к Богородице и святым.** Большую помощь при болезни оказывает частое призывание имени Божия, молитвы к Богородице и святым. Как врач врачует тело, так и святые. Чаще говорите такую молитву: «Владыко Иисусе! Покрой меня и помоги моей немощи». Очень важно, чтобы родные молились о болящих, причем не только в церкви, но и дома. И Господь не оставит вас своею помощью. Больше бедным помогайте. Их молитва облегчит вашу тяготу.

7 **Молитесь об исцелении.** Молитва, пост, милостыня и другие добродетели умилостивляют Господа, и Он ниспосылает нам исцеление от болезней. Если же вы идете к врачам, то нужно просить благословения Божия на лечение и доверять лечить им тело, а не душу. Душу же свою, кроме Бога, нельзя доверять никому.

8 **Будьте благодарны Богу.** Получив чудесным образом исцеление от недуга, многие не обратили внимания на благодеяние Божие и на обязанность быть благодарными ему за это. Снова начинают вести греховную жизнь, дар Божий обращая во вред себе. По этой причине чудесные исцеления случаются очень редко.

Разносолы порча не возьмёт

Для успешного консервирования издревле существуют проверенные годами магические правила и приметы.

* Не солите поклеванные овощи, иначе и у вас, и у ваших домочадцев будут болеть зубы.

* Не делайте заготовки в свои критические дни.

* В дни, когда будете делать заготовки, лучше не ходите на кладбище и в церковь.

* Не поминайте нечистую силу, когда будете солить огурцы, квасить капусту или варить варенье. Иначе эти заготовки будут издавать неприятный запах.

* Чтобы завистники или недобрые люди не сглазили ваши заготовки на зиму, не хвастайтесь, меньше говорите о том, сколько вы законсервировали. Консервы иногда, словно по волшебству, сбрасывают крышки.

Как там, у них?

Замуж за рубеж

НА РУССКИХ ЖЕН БОЛЬШОЙ СПРОС. ЕЩЕ БЫ! ДУШЕВНЫЕ, МЕЧТАЮЩИЕ О ЛЮБВИ, НЕДОПОЛУЧИВШИЕ ЛАСКИ И ДОБРЫХ СЛОВ.

А иностранец лучше?!

В Европе на одну женщину приходится по три-четыре мужчины, поэтому дамы там не тратят деньги ни на косметику, ни на одежду — лишь бы было удобно. Жених всегда найдется. Но счастливые семьи счастливы одинаково. И несчастны тоже одинаково. С какими проблемами сталкиваются русские жены, уехавшие за рубеж?

О французах

Француз с предложением руки и сердца не спешит. Может сказать: «Давай будем просто любовниками». Они очень осторожны. Проверяют женщину, прежде чем сделать предложение. К примеру, могут оставить деньги на видном месте — возьмет — не возьмет. Они очень вежливы и бережливы, требуют не включать верхний свет, принимать реже ванну и так далее. И радуются, что можно экономить на уборщице, ведь жена есть.

О немцах

В Германии рано ложатся и рано встают. Все по расписанию, четко и практично. У мужа и жены раздельные счета в банках — это нормально. Все покупки оговариваются заранее. Пунктуальность превыше всего. Основной камень преткновения — отношение к деньгам. Счет в ресторанах делится 50 на 50 даже в период ухаживания. Частая смена гардероба — это неразумная трата денег независимо от уровня доходов. Немцы считают, что обо всем они должны сообщать властям, так что с соседями не дружат.

Об англичанах

Надо изучить назубок все традиции этого народа. Терпеть не могут ни малейших изменений. В большинстве случаев брак приравнивают к намерениям завести детей. Британцы чрезвычайно замкнуты и сор из избы не выносят, даже пожаловаться некому. Если решитесь пожаловаться свекрови, она сделает вид, что ничего не слышит... Такая традиция. Каждое воскресенье мужчины уходят в паб и напиваются так, что дорогу домой найти не могут. Они всю неделю ждут воскресенья. Если родители будут против, чтобы сын женился на девушке, которая исповедует другую религию, то против семьи он не пойдет. Особенно в Ирландии. Тут многие не умеют читать.

Об итальянцах

У них жениться 5-10 лет — это нормально, законы такие. Говорить здесь намеками — ничего не добиться, надо все в лоб. Итальянцы обожают своих мам. Они всегда лучше готовят, убирают, мама вообще все лучше сделает. Каждые выходные — семейный ужин, длиться он может долго. Утомительно сидеть за столом, есть и говорить ни о чем. Главная тема — еда и одежда. Итальянские мужчины — большие сплетники, они любят обмыть косточки всем знакомым, но, правда, по-доброму.

О норвежцах

Норвежцы молчаливы до идиотизма и никакого романтизма нет вообще. Так что если вам нужен муж без образования, с гнилыми зубами (стоматология страшно дорогая), с детьми от прежних сожительниц (это норма), бессловесный и неулыбчивый, без желания выйти лишний раз из дома, алкоголик (пьет в баре, пока не упадет), то можете выходить замуж за скандинава.

О финнах

Они мало говорят, мало едят, никаких застолий. Гостей с размахом, как в России, приглашать неприлично. Здесь все бегают. Муж будет силой заставлять вас это делать. Финский язык — это не язык, а болезнь горла, не выговоришь. Подарки дарят ужасные, передаривают друг другу позапрошлогодние. Это кажется пустой тратой денег и времени. И еще здесь культ чистоты, какого нам, россиянам, не дано. Каждая женщина каждый день вылизывает до сантиметра свою квартиру, одуреть можно.

Ну как вам замуж за рубеж?

Цифры и факты

■ ДО 12 ЛЕТ МАЛЬЧИКИ ПЛАЧУТ ТАК ЖЕ ЧАСТО, КАК И ДЕВОЧКИ.

■ ДАЖЕ САМЫЕ СУРОВЫЕ ВЗРОСЛЫЕ МУЖЧИНЫ «ПРОЛИВАЮТ» ЕЖЕДНЕВНО 1-3 МЛ СЛЕЗ.

■ ВЫРАБАТЫВАТЬ БОЛЬШЕ СЛЕЗЫ МУЖЧИНАМ МЕШАЕТ МУЖСКОЙ ГОРМОН ТЕСТОСТЕРОН.

■ У ПЛАЧУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА ЗАДЕЙСТВОВАНЫ 43 МЫШЦЫ ЛИЦА, ТОГДА КАК У СМЕЮЩЕГОСЯ — ВСЕГО 17. ТАК ЧТО ОТ СЛЕЗ МОРЩИН ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОТ СМЕХА.

Для умных жён

Малейший повод — и... он взорвётся

КАК ПРОМОЛЧАТЬ, ЕСЛИ МУЖ ПРИШЕЛ С РАБОТЫ ЯВНО НЕ В ДУХЕ?

Одного взгляда достаточно, чтобы понять: малейший повод — и он взорвется. Тут не спасут ни вкусный ужин, ни ласковые слова. Впрочем, ему даже повода не надо. С самого порога он раздраженно бросает, глядя на вас: «Где мои тапочки?!»

Ваша реакция. Вы возмущены. Хочется крикнуть: «Это твои вещи — сам за ними следи! Я два часа простояла у плиты, а вместо благодарности только и слышу упреки!» Не горячитесь. Зачем идти на поводу у его дурного настроения? Вы же не хотите ссоры на пустом месте?

Как себя вести? Вдохните глубже и улыбнитесь своему отражению в зеркале. Не позволяйте себе заразиться от супруга плохим настроением — оно распространяется очень быстро. Сохраняйте спокойствие, и оно, хоть и не сразу, передастся любимому.

* Если муж молчит, не донимайте его расспросами. Это может еще больше распалить его. Если он захочет — сам поделится наболевшим.

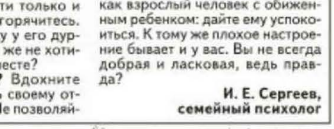
* К каждому мужчине нужен свой подход. Кто-то ждет от женщины поддержки и ласки, а кому-то надо побыть в одиночестве. И все же в большинстве случаев жене лучше просто удалиться в другую комнату.

* Но если вы знаете, что супруг не успокоится, пока не выльет свое раздражение, лучше уйти из дома под благовидным предлогом: нужно срочно сходить в магазин.

* Муж все-таки наговорил массу неприятных вещей? Не реагируйте на это! Сделать это непросто. Но ведь ваш любимый ведет себя как мальчишка! Поступите как взрослый человек с обиженным ребенком: дайте ему успокоиться. К тому же плохое настроение бывает и у вас. Вы не всегда добрая и ласковая, ведь правда?

И. Е. Сергеев, семейный психолог

■ БЛОНДИНКИ ВСЕГДА ЗАГАДКА: ТО ЛИ КРАШЕНАЯ, ТО ЛИ РОДИЛАСЬ ДУРОЙ.



■ ЧТОБЫ БЫСТРО РАЗБУДИТЬ ЖЕНУ, НУЖНО ЛАСКОВО НАЗВАТЬ ЕЕ ЧУЖИМ ИМЕНЕМ.

Как выбраться из омута? — *Нужен совет*

Свою мать я возненавидела...

КАК ТЯЖЕЛО ЖИТЬ И СЛЫШАТЬ ВСЛЕД: «КОГДА ВЫ УЖЕ ИСЧЕЗНЕТЕ С МОИХ ГЛАЗ?! ДОЛГО МНЕ ЕЩЕ ВАС ЗДЕСЬ ТЕРПЕТЬ?»

...Встретила я его в 16 лет. Красивый, кареглазый, невысокого роста, он поднимался по ступеням в подъезде. Сердце вдруг екнуло: пришла любовь с первого взгляда. Он поселился у наших соседей: приехал учиться в город. Мы познакомились, несколько раз общались как друзья на площадке. Влюбилась в него по уши. Когда он уходил на службу в армию, то спросил: «Будешь ждать?» Я ответила с большой радостью: «Буду!» Стали переписываться. Ждала я его честно, никуда не ходила, ни с кем не встречалась. Однокурсники называли меня музейной редкостью, мол, не каждая девушка так ждет своего парня. Я повесила над кроватью календарь и каждый вечер зачеркивала день, считала, сколько еще моему милому осталось до дембеля. Моя мать была против него, устраивала скандалы, перехватывала его письма, вынимала их из почтового ящика, если я не успевала забрать первой. Но все же моя взяла!

Через полтора года он приехал с родными свататься и увез к себе в станицу. Мне тогда было всего семнадцать с половиной лет. Расписали нас через полгода. Жили мы с его родителями — замечательными людьми. До сих пор с ними общаюсь, люблю их и уважаю. Все было хорошо. Через год нам дали квартиру от колхоза, мы стали сами хозяева. Все бы ничего, только любил мой милый выпить. Когда с родителями жили, он как-то держался, а тут волю почувствовал. И работа тому способствовала: посадили его на «Волгу» возить заместителя председателя колхоза — почетно! Через год сынок родился — ну вылитый папа! Папа, судя по всему, «обрадовался»: стал приходить домой под утро, еле держась на ногах. И так изо дня в день. Друзья любили приходить к нам домой, мужа спаивали, а мне рассказывали, где и с кем он гуляет. Я и сама догадывалась, что у него есть другие женщины, но любила и прощала. Однако хватило меня на 4,5 года — разошлись.

Вернулась домой к матери с сыночком (по сей день об этом жалею), ему не было и трех лет. Когда сынуля пошел в садик, устроилась на работу. Жизнь стала налаживаться. Мужчин к себе не подпускала, боялась, что попадется такой же. Лишь спустя 5 лет встретила непьющего, работящего мужчину. К моему сынишке он отнесся отлично, и это радовало. Поженились, стали жить с его мамой, он хотел иметь своего ребенка, просил родить. Но как только узнал, что я беременна, его как подменили. К моему сыну стал относиться очень плохо: унижал его, оскорблял, поднимал руку и постоянно упрекал, что тот много ест. Из-за этого были постоянные скандалы, а тут еще свекровь стала масло в огонь подливать. Родилась дочь. Моя жизнь пошла наперекосяк. Дочь муж любил, да и сейчас в ней души не чает, а над моим сыном издевался. Слушал во всем свою мать, делал то, что она скажет, советовался только с ней. Деньги приносил домой и почти все отдавал матери, а я словно пустое место. Он оказался маменькиным сынком. Почему я сразу этого не поняла? В итоге мы развелись.

И снова я вернулась к своей матери, но уже с двумя детьми. Дети подрастали. Мне уже 33 года, сынок пошел в 9-й класс, дочь еще в садике. Моя мать постоянно била моего сына, оскорбляла, всегда и во всем он был у нее виноватым, даже выгоняла из дома, а ведь он по сути еще ребенок. Полгода назад мы с ней сильно поругались, и с того момента идет война. Она выгоняет нас из дома. А недавно заявила, что я виновата в том, что родилась и детей нарожала, и мы ей мешаем жить. Не понимаю, что ей не хватает? Есть и сожитель, и деньги, и машина, и в квартире все, что нужно. Были бы у меня деньги, уже давно ушла бы с детьми на квартиру. Но куда нам идти? С моей зарплатой только на питание и хватает — еле свожу концы с концами. С работы домой иду как в могилу, идти не хочется, а нужно, там ведь мои дети. Как тяжело жить и слышать вслед: «Когда вы уже исчезнете с моих глаз?! Долго мне еще вас здесь терпеть?» Она говорит, что ненавидит внука, потому что он похож на своего отца, а внучку любит, потому что она похожа на меня. Но ведь ребенок не виноват, что похож на своего папу! Да и какая разница, на кого он похож, ведь это и моя, и ее кровинушка. Свою мать я возненавидела. Ну как я могу ее любить? И что мне делать? Надеюсь, читатели «Айболита», которых не оставит равнодушным мое письмо, помогут мне советом. Есть же среди вас мудрые, умные люди с большой жизненной школой. Как выбраться мне из этого омута? Подскажите!

Валентина

Умные мысли

Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла.

Учитесь жить мудро

Это же надо так плакать?!

Для Татьяны из Таганрога, Ростовской обл., автора письма «Не пишите, что любовь прекрасна. У любви нет хорошего конца» («Айболит» №16 за 2011 г.).

Не удержалась и впервые решила ответить на письмо. Вы спрашиваете: зачем нужна любовь? А как жить без любви?! Она прекрасна! Тот несчастен, кто в своей жизни не испытал это чувство. Жизнь хороша, жить хорошо, а с любовью в душе — еще лучше. Рядом с вашим письмом напечатаны стихи про любовь. Антон Макуни пишет: «Не любить — значит не жить...» Каждый человек имеет право любить, рожать детей, продолжать род. Если бы не было любви, то всё и все вокруг почернели бы от злости и гнева. У любящего человека и глаза блестят по-другому, он порхает. Жаль, конечно, что нет ничего вечного. У кого-то любовь перерастает в дружбу, а у кого-то во вражду, привычку... Но в этом сами виноваты те, кто начинает пить, гулять, забывает о семье.

Боль всю жизнь сопровождает человека: рождаться больно, укол делать больно... Надо терпеть, прощать и отпускать людей, которые не хотят любить. А если любишь, тем более надо отпустить.

Я тоже одинока, но у меня и в мыслях нет, что лучше, если бы не было этой красивой сказки, чтобы не испытывать боли. Боль всю жизнь сопровождает человека: рождаться больно, укол делать больно... Надо терпеть, прощать и отпускать людей, которые не хотят любить. А если любишь, тем более надо отпустить.

Татьяна, да вам можно позавидовать, вы счастливая женщина! Да-да! Вы прожили в браке 32 года. Сейчас, наверное, вам больше 50 лет? Таких, как вы, одиноких, — море! Оглянитесь, сколько 40-летних женщин, которые ни разу не были замужем. Так что вам повезло. Тем более что муж не пил, не курил, помогал, был работящим. И если Бог дал вам испытание, надо достойно выдержать его. Это же сколько нужно плакать, чтобы сжечь сетчатку глаз?! И чего вы добились? Кому нужна слепая? Напротив, сейчас вам не помешало бы хладнокровие. И здоровье сохранили бы, и выглядели бы хорошо.

Мне 55 лет. С 27 лет живу одна, одна вырастила ребенка. И жить-то с мужем не жила, почти сразу разошлись. Он ушел к другой, воспитывал чужих детей. На мой день рождения та, другая, родила ему сына, потом дочь. И я не умерла от горя, не потеряла желания любить, хотя так и не устроила свою жизнь. А ваш муж, может, еще вернется, как в фильме «Любовь и голуби»?

Говорят, на лбу каждого, еще не рожденного человека уже написана его судьба. Не виноваты вы в том, что любили безмерно и верили без сомнений. Вам суждено было все это испытать. Не гневите Бога. Руки, ноги целы, голова на плечах — что еще надо?! Ну не любит, ушел к другой... Это можно пережить, а здоровье не вернете. За два года можно было взять себя в руки. Найдите себе интересное занятие, не скучайте, пойте, читайте, вяжите, сделайте ремонт, переставьте мебель, заведите какую-нибудь домашнюю живность, займитесь гимнастикой, разработайте диету. Да, больно, да, обидно, но вы же не одна такая?! Никто еще не умер от того, что муж ушел к другой.

Знаете, чем заканчиваются стрессы? Инсультом, онкологией. Радуйтесь, что до сих пор с вами этого не случилось. Ни одна женщина еще не пропала без мужика, наоборот, мы становимся сильными. Я после развода получила квартиру, закончила институт, потом построила дом, посадила сад. Любовь нужна, а иначе как жить? Любить необязательно мужчин. Простите и отпустите своего мужа. Не живите прошлым, смотрите вперед, стройте планы, причем ставьте высокую планку. Пройдет время, и вы скажете: «Какая я была глупая, что так переживала!» Берегите себя, иначе станете инвалидом. Никто вам не поможет, если сами не возьмете себя в руки. А может, вам самой захочется отбить чужого мужа? Но я думаю: лучше жить мудро, спокойно, не делая этого, не нарушая покой чужой семьи. Работайте, помогайте родным и близким, лечите свои болячки. Прекратите истерику! Влюбитесь, в конце концов!

Без подписи,
Усть-Лабинск,
Краснодарский край

Я была для него не женой, а домработницей, чтобы сварить, накормить, постирать...

Айболит

В «Айболите» прочитала как-то письмо одной женщины «Даже негодяя можно перевоспитать». Я прожила с таким человеком 25 лет. Он постоянно покрывал меня трехэтажным матом, напивался до потери пульса, валялся в бессознательном состоянии. Часто просила посторонних людей поднять его и привезти домой. И постоянное чувство страха... Даже когда его не было дома, вздрагивала от каждого стука и шороха. За все прожитые годы — ни одного ласкового слова! Я старалась во всем ему угодить, молчала, когда он был не в духе или под градусом. Была для него просто домработницей: сварить, накормить, постирать. Мои труды пропадали даром: наденет чистую одежду, напьется, упадет в грязь... А когда напивался до безумия, бросался на сына, не говоря уже обо мне. Я нашла в себе силы и развелась. Но он не уходил от нас, скандалил, дебоширил, жил для себя и постоянно в долгах. Родила ему сына-наследника, а наследовать-то от такого отца нечего! Сын вырос на матах. Уйти было некуда: кому нужна женщина с ребенком на руках? Терпела, ночами уткнувшись в подушку, горько плакала. В общем, счастье обошло меня стороной. К моему стыду, у меня нет даже стиральной машины, в наше-то время стирать белье руками! Я инвалид II группы, кое-как справляюсь с огородом. Дом требует ремонта, затыкаем дыры вместе с сыночком на мою пенсию. Работы в деревне нет, держим небольшое хозяйство. Силы уже на исходе, а хочется пожить, как нормальные люди, поставить сына на ноги, дать ему образование. Вот такой был у нас глава семьи, которой давно уже нет. О какой широкой спине и опоре в жизни можно тут рассуждать? Этот человек уничтожил во мне все чувства, которые были к нему. Как права психолог, которая в статье утверждает, что любовь и мучение не могут существовать вместе!

Без подписи,
Ставропольский край

История о том, как умный пёс Потап моего сына удачно женил

Айболит

На мою семью обрушилось сразу несколько несчастий. Старшего сына предала девушка, да так, что он вообще в любви разочаровался. Потом умерла моя теща. Тесть переживал очень тяжело, и мы забрали его к себе вместе с собакой, крупным ризеншнауцером Потапом. Пес вел себя отвратительно — все грыз, кусался, сбегал на прогулках. Вызывали кинологов, платили за дрессировку — бесполезно. Избавиться от Потапа мы не могли — для тестя, погрузившегося в депрессию, пес был самым дорогим существом. К осени совсем озверевшую собаку надо было стричь. Объехали все салоны, нигде таких злобных не берут. Наконец я нашел надомницу — миниатюрную милую девушку. Рассказал ей про вздорный характер Потапа. Пса она постригла, а потом объяснила мне: собака ведет себя отвратительно потому, что тоскует по хозяйке. Ведь Потап не знает, что она умерла, и не понимает, почему его забрали из родного дома. Поэтому мстит за такое обращение. И посоветовала поговорить с ним «по-мужски». Я не очень-то поверил, но загрузил пса в машину и повез в старый тещин дом, пустой и нежилой. Рассказал ему все, показал. Потап внимательно слушал. Потом поехали на кладбище, пришли к тещиной могилке. И вдруг пес задрал морду, завыл... Долго лежал возле памятника... Когда мы вернулись домой, Потапа никто не узнавал — он стал тихим и смирным. Я рассказал домашним про девушку — собачьего парикмахера, которая меня надоумила. Сын, едва дослушав, попросил ее адрес и пулей вылетел из дома. А когда вернулся, сообщил, что речушка на ней жениться. Объяснил это так: «Если она собаку поняла, и меня поймет». Поженились они через полгода. Дочку назвали в честь моей тещи...

А. Зотов,
Саратовская обл.

Намотай на ус

● Американские психологи утверждают, что прочность семьи зависит от того, высыпается женщина или нет. Если она не выспалась, особенно из-за бессонницы, не избежать семейных ссор. Интересно, что женщина спит лучше, если ее мужчина спит рядом. А вот недосып у мужчин на семейные отношения не влияет.

● Мужчины и женщины по-разному понимают, что такое любовь. Для женщины это забота, нежность, понимание, уважение, преданность и признание. Мужчины под любовью подразумевают восхищение, одобрение, поощрение, признательность, принятие. По мнению психологов, разница понятий — основная причина семейных конфликтов.

● Пары, которые смотрят вместе длинные сериалы, лучше понимают друг друга и реже разводятся. Правда, есть и небольшой отрицательный момент: телевизор в спальне — враг секса.

Стихи наших читателей

ПРОСТО ТАК

Полюбите меня просто так.
Позовите меня просто так:
Без расчетов и разной выгоды.
Я навстречу счастливой
выбегу,
Рассмешу, обниму, пожалею
И сама поделюсь, чем сумею.

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

СИНЯЯ ПТИЦА

Что со мною творится,
Я понять не могу,
И за синею птицей
Я по свету бегу.
А она лишь смеется,
Растворяясь вдали,
В руки мне не дается:
Я ж обычный, с Земли.
Что ей ласка и нежность?
Для нее это плен.
Ей дороже безбрежность,
Чтоб простор, чтоб без стен.
Лишь порою, умаясь,
Когда кончен полет,
С рук моих, не пугаясь,
Она зерна берет...

Антон Макуни, Москва

НА КРАЮ СУДЬБЫ

Стою один на краешке земли,
У ног моих качаются туманы,
А облака, как будто корабли,
Плывут, плывут в неведомые
страны.
Я так хочу в далеко-далеко,
Где не живут обиды и обманы,
Живется всем там весело,
легко —
Так говорят седые капитаны.
Я у своей судьбы на берегу,
Но что-то не дает мне
оторваться.
Быть может, зря от Родины
бегу
И буду счастлив тем,
что смог остаться?..

Владимир Матвеевич Титанов, пос. Верх-Бийск, Республика Алтай

Обсудим?

Ода хорошему зятю

В 29 ЛЕТ МОЕМУ ВТОРОМУ ЗЯТЮ ХВАТИЛО МУДРОСТИ И ТЕРПЕНИЯ ДОЖДАТЬСЯ, КОГДА МОЯ ДЕВОЧКА ОТТАЕТ...

Двадцать лет назад погиб мой первый зять. Дочь в 25 лет осталась вдовой с сынишкой на руках. Они очень любили друг друга. Зять был необыкновенным парнем и буквально носил мою дочку на руках. После похорон ежедневно моя Иринка ездила на кладбище. Я опасалась за ее жизнь. Однажды уговорила ее пойти к друзьям на какое-то торжество. Там дочка познакомилась с моим будущим вторым зятем. Вначале Иринка как-то озлобленно отвергала его. Но парень не был навязчив, просто в нужный момент всегда оказывался рядом с нею. В 29 лет ему хватило мудрости, такта и терпения дождаться, когда моя девочка оттает. По частицам, по крохам жизнь возвращалась к ней. Она ожила, согретая теплом и любовью этого человека. Не сразу, исподволь, пришла другая любовь, большая, светлая. Моя Иришка часто говорила: «Мама, я не думала, что так может быть». Нет, она не предала, не забыла свою первую любовь. На гранитном памятнике первому мужу высечены ее стихи, посвященные ему, любимому. Но его нет, а жизнь, к сожалению, быстротечна. В моем сердце тоже живет боль, а иногда и отчаяние от потери близкого человека — мужа. Я не была так счастлива, как дочь, но все плохое куда-то улетучилось, остались только хорошие, светлые воспоминания. Хочу закончить свое письмо строками из стихотворения моей любимой поэтессы В. Тушновой.

...Мудрец говорил мне,
свой перстень даря:
«Беда приключится,
не мучайся зря,

Из почты «Айболита»

Прочти эту надпись,
она не длинна,
И горе исчезнет, как мглы
пелена».
И правда, к старинному
перстню с тех пор
В печали всегда обращался
мой взор,
Кольцо повторяло мне
в пору невзгод
Три краткие слова:
«И это пройдет».
...Когда ж оказалось,
что смерть у дверей,
Кольцо подарил
я любимой своей,
Просил, расставаясь, пусть слезы
не льет,
Шептал ей: «Родная,
и это пройдет».

В. П. Коновалова

Прошу помощи

САХАР ПОЯВИЛСЯ В МОЧЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ С ЭТИМ?

Мне 64 года, я гипертоник со стажем, болею диабетом II типа, есть лишний вес. Сахар в крови поддерживаю в норме — 5,4-6,4, но он появился в моче. Не знаю, что с этим делать. Врач говорит, что ничего страшного. Принимаю «Глюкофаж 850», «Метформин» 2 раза в день. Может, уменьшить дозу? Наш эндокринолог грубая, невнимательная. Лишний раз не хочется к ней идти на прием... Последний раз уровень сахара в крови был 21,1. Пью отвары сахароснижающих трав.

Валентина Игнатьевна Полева, Бийск, Алтайский край

КО МНЕ ПРИВЯЗАЛАСЬ БОЛЯЧКА — ГЛОССИТ

Ко мне привязалась странная болезнь языка — глоссит. Целый месяц лечилась у парадонтолога — изменений нет. Говорят, что это нервы или позвоночник. Кто сталкивался с такой болячкой? Напишите, как с ней справиться?

Л. А. Дергелева, Рубцовск, Алтайский край

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ НЕ ПОМОГАЮТ

Милые, добрые люди! Помогите, пожалуйста, моей маме! Ей 74 года, у нее опоясывающий лишай. Уже в течение двух месяцев ни на минуту не прекращаются боли. Нет сил смотреть на ее страдания. Мама плачет, просит помочь, а я не знаю чем. Обращались к терапевту, неврологу. Обезболивающие не помогают. Может, не те препараты выписывают или нужно другое лечение? Просматриваю каждый номер «Айболита», ищу письма читателей, которым удалось справиться с коварным заболеванием, но никто ничего не пишет об этом. Понимаю, что полностью избавиться от лишая, наверное, нельзя, да еще в таком возрасте. Но хотя бы от сильных болей на какое-то время можно спастись? Мама почти не встает с постели, ей даже сидеть тяжело. Хотя до болезни ходила по двору и могла что-то делать. Давление поднимается до 170, а до появления лишая было в норме. Кроме того, у мамы диабет II типа, принимает «Манинил». Помогите, пожалуйста! Вся надежда только на «Айболит» и вас, дорогие читатели. Ждем ваших писем!

Ирина, Морозовск, Ростовская обл.

КТО ЛЕЧИТСЯ ПО МЕТОДУ Н. ШЕВЧЕНКО?

Моему единственному сыну 2 года назад поставили диагноз рак носоглотки. Он мучается, и я вместе с ним. После статьи «Рак можно победить», опубликованной в №13 «Айболита», стали лечиться по методу Н. Шевченко. Прошли один курс лечения, начали второй. Некоторые изменения есть, но не знаю, к добру они или нет. Боли остались. Кто еще лечится по методу Н. Шевченко? Откликнитесь! Какие результаты?

Наталья Владимировна Ромащенко, Казахстан

От редакции. У нас нет адреса Н. Шевченко, по которому можно посылать письма. Но в продаже имеется несколько книг этого целителя, и в них вы найдете ответы на все свои вопросы.

ЖИРОВИКОВ ОЧЕНЬ МНОГО...

Мне за 60 лет. На голове под кожей много жировиков, причем появляются они и растут быстро. Диагноз: атеромы волосистой части головы. Хирург предлагает удалить, но я боюсь. Во-первых, у меня проблемы с сосудами головного мозга (очень болит голова и шея), а во-вторых, ведь придется изрезать всю голову, потому что жировиков очень много. Прикладывала сок каланхоэ, перекись водорода, жир с чесноком — безрезультатно. Помогите действенными советами!

Неля Ивановна Баженова, Энгельс, Саратовская обл.

ХОЖУ С ПРОКЛАДКАМИ, КАК РЕБЁНОК В ПАМПЕРСЕ...

Мне 26 лет. Уже 3 года живу в гражданском браке. Детей нет — боимся заводить, так как болею эпилепсией. Но не это главное. Меня уже в течение 5 лет беспокоят странные розоватые, а иногда зеленоватые гнойные выделения. Ходила к гинекологу, он прописал ванночки, но они не помогли. Обратилась в частную поликлинику, думала, может, там лучше разбираются. Там навыписывали мешок лекарств и уколов, но и они не помогли. В другом медучреждении прописали свечи — они помогли, но только на какое-то время, а потом все повторилось. Стоит немного простудиться, внутри все жжет. И при мочеиспускании страшное жжение — оно продолжается часами, но если лягу (извините за откровенность) как в кресле у гинеколога, через некоторое время проходит. Ходила на УЗИ, поставили диагноз гипоплазия матки I, кольпит. Спринцевание отваром ромашки, чистотела, зверобоя помогает только на несколько дней. Мне поставили еще одно медицинское заключение: генитальный инфантилизм. Что это за болезнь? Мне стыдно на протяжении пяти лет ходить с прокладками, как ребенок в памперсе. Врачи на мои вопросы не отвечают, только молча выписывают лекарства. Старшие женщины, кто столкнулся с такими болезнями? Помогите, посоветуйте, как мне дальше жить? Буду очень вам благодарна!

С. А., Дагестан

ХОЧУ ВИДЕТЬ СЫНА СЧАСТЛИВЫМ...

Всей семьей регулярно читаем «Айболит». Какие удивительные истории узнаешь о жизни простых людей! Сколько отзывчивых людей, которые бескорыстно спешат помочь советом и делом! В наше время это очень ценно. Хочу поделиться и своим сокровенным, что лежит на сердце и что всем не расскажешь. Сыну 39 лет, а он не может жениться. Высокий, красивый. Не курит и даже спиртного в рот не берет. Очень работящий, безотказный, помогает незнакомым людям, хотя сам скромно живет. Он так и говорит: «Мне доставляет удовольствие отдавать людям». Сын очень хочет иметь семью и детей, но у него не получается. Как только понравится хорошая девушка, которая хотела бы иметь серьезные отношения, так он чуть ли не убегает. Говорю: «Это хорошая женщина, познакомься поближе», а он даже кричит от возмущения: «Нет, не хочу!» Если же звонит та, которой нужна встреча на час, он спокойно с ней разговаривает, даже встречается по несколько раз, пока она не скажет, что он неопытный мужчина. Сейчас замкнулся и слушать ничего не хочет о женщине. Но я-то знаю, как он мечтает о семье! Может, ему сделан венец безбрачия? Научите, как помочь сыну? Хочу видеть его счастливым, ведь он этого заслуживает. Помогите, пожалуйста.

Галина Голованова, Германия

Невыносимые боли в области копчика

Айболит

Услышьте мою мольбу о помощи! Врач сказал, что за 27 лет практики такой болезни, как у меня, не встречал. Устала от бесконечной боли, не могу к ней привыкнуть. Глотаю обезболивающие лекарства каждый день, невыносимые боли в области копчика длятся уже 8 лет. Мне бы понять, как лечиться. Помогает только гимнастика, плавание и массаж. Ставят диагноз «штаны наездника». Не чувствую анус и гениталии, часть ягодиц и бедер. Встаю с постели — и все... Онемение. Предлагали удалить копчик, мне терять нечего. Обезболивающие снимают боль ненадолго, пластырь тоже не помог. Что делать, соглашаться на операцию? Вы даже не представляете, какие надежды я возлагаю на ваши отклики. Я перепробовала все, что могла.

Н. Дазе, Германия

От редакции. При поражении конского хвоста на уровне 4-5 крестцовых и одного копчикового корешка человек испытывает сильнейшие боли в области копчика, ягодиц, бедер, ног. Диагноз «штаны наездника».

ОНЕМЕНИЕ РУК И БОЛЬ В ПЛЕЧЕ НЕ ДАЮТ СПАТЬ...

Мне 70 лет. «Айболит» выписываю больше 10 лет, читаю его от и до, а потом еще не раз перечитываю. Обращаюсь к вам со своей бедой. У меня немеют руки: не после сна, а постоянно. Иногда боль чуть отпускает, а онемение остается. Это началось давно, а с годами становится все хуже и хуже. Причем вначале онемел безымянный палец на левой руке. Думала: «Ну онемел и онемел...» — и особенно не беспокоилась. Потом онемели указательный и большой пальцы. С тех пор и маюсь. В спокойном состоянии пальцы просто онемевшие, а если что-то делаю, то появляется боль, иногда очень сильная. А как жить, если ничего не делать?! У меня семья из 5 человек, еду готовлю на всех, а стряпать я люблю. Ну да ладно, как-то приловчилась. Но теперь стала неметь левая рука от плеча, а за ней правая. По ходу нервов боль невыносимая! После второго инсульта правая рука и так плохо работает, даже ложку не могу до рта донести. Пока не поддержу левой рукой, даже волосы не могу расчесать. Ночью вообще беда: онемение с болью не дают спать. Когда не сильно болит, я и внимания не обращаю, но если разболится, 50-60 минут подремлю, а потом сижу, пока руки немного не отпустит. Боль в плечевых суставах очень сильная.

К каким только врачам не обращалась: и к хирургам, и к неврологам. Все говорят: может, от остеохондроза. А что делать — не знают. Один врач сказал: «Ну, может, прищемили или отморозили...» Это летом-то! Выписала лекарств аж на 5000 рублей. Пока кололи «Хондролон», боль в суставах была меньше, а сейчас опять разболелись, и онемению хоть бы хны. После массажа вообще больно. Каждый день пью диклофенак с анальгином. Иногда чуть помогает, а иногда нет. Нашла в Интернете информацию, что, если немеют три пальца на левой руке, это тоннельный синдром. У меня все признаки налицо. Читатели «Айболита»! У кого был или есть тоннельный синдром? Как лечитесь? Хочу поделать уколы в плечевой сустав, но невролог сказала: «Вы что, с ума сошли?! При диабете может сахар подняться!» Но с сахаром-то я, может, и справлюсь...

Галина Александровна Пестова, Октябрьский, Башкортостан

РАЗНОЕ

Мне 53 года. С детства ем бумагу. Хочу спросить у читателей «Айболита»: кто сталкивался с подобным? Не вредно ли это?

Я. А. Туглеева, Гудермес, Чеченская Республика

***

Уже два года у меня случаются приступы эпилепсии. Назначили «Карбамазепин». Пью его постоянно. Может, есть еще какое-то спасение? Прошу вас, помогите! Живу одна, мне 48 лет. Работаю. Как же тяжело после ночного приступа идти на работу!

Г. Д. Лазарева, Алтайский край

***

У невестки эндометриоз матки. Но она не теряет надежды иметь детей. Поделитесь советами и рецептами тех, кто излечился от этой болезни! Очень надеемся на помощь!

Вера Александровна, Норильск

***

В июне была на юге. Собрала там зеленые грецкие орехи, залила их водкой. Они простояли более трех месяцев в темном месте — получилась настойка. Что она лечит и как ее принимать? Чем вообще полезна? Читатели, поделитесь своими советами. Настойка пахнет йодом — для Урала это здорово! А еще что полезного в ней? И кто знает, что за трава — диоскорея кавказская? У меня не все благополучно с сосудами. Может, ею полечиться?

Нелли Александровна Пешкова, Екатеринбург

***

Я мать-одиночка. Нужны одежда и обувь для 5-летней девочки (27-й размер) и новорожденного мальчика в возрасте 3 недель. Очень надеюсь на вашу помощь!

М. В. Фащевская, ул. Чапаева, 105, Чистопольские Выселки, Чистополь, Татарстан, 422980

Если будет одежда, в коляске он и в гости поедет

Айболит

Я медсестра, помогаю многим людям. Недавно познакомилась с одной семьей из России, у них 8-летний ребенок болеет детским церебральным параличом. Мальчик может говорить, но не ходит, а ползает. Воспитывают его 27-летняя мама и бабушка, папа бросил Сережу на произвол судьбы. Ребенку нужны детские вещи и специальная ортопедическая обувь. Они ездят в Санкт-Петербург и там делают на заказ. Денег не хватает, нужны массажи, гимнастика, поездки по врачам. Маленький Сережа радуется каждой вещи, ведь он сможет и в гости в инвалидной коляске выехать. Нужны вещи на рост 140 см, мальчик полный, объем груди 90 см.

P. S. Я надеюсь, что найдутся добрые люди, которые так же, как и я, захотят помочь этой бедной семье. Вот их адрес: **Сергей Павлович Бахитов, пер. Новый, 12 /2, пос. Октябрьский, Чердаклинский р-н, Ульяновская обл., 433430.**

Валентина Кляйн

От редакции. Справка из больницы, где состоит на учете Сергей Бахитов с диагнозом ДЦП, к письму прилагается.

Спасибо!

В «Айболите» №2 за 2011 г. было опубликовано мое письмо. Просила читателей помочь мне найти жилье, в котором можно прописаться.

Хочу поблагодарить Вячеслава Корытко и его чудесную маму из села Горяного, Еланского района, Волгоградской области. Они помогли мне купить дом и получить в нем прописку. Теперь осталось купить дом дочери и внуку. Это была реальная помощь, в которой я нуждалась. Были звонки от любопытных людей, спрашивали, почему я без жилья. И от женихов — эти сразу же делали предложение руки и сердца. Каждый второй был согласен переехать ко мне. Их устраивало даже то, что я живу в чужой квартире. Думаю, рассудили так: я и дочь работаем, значит, не нуждаемся, можем позволить себе снимать жилье. И не хватает нам только мужчины в доме. Отказывала сразу и получала нецензурщину в ответ. Кричали в телефонную трубку, что мы зажрались, раз мужиками кидаемся. Слава Корытко и его мама — единственные люди, кто правильно прочитал мое письмо. Они и помогли без всякой корыстной мысли. Спасибо вам большое!

Вера Карташова, Волгоград

***

В «Айболите» №13 за 2011 год было опубликовано мое письмо «А тут еще в стене образовалась щель, боюсь, стена совсем отвалится...», я просила материальной помощи на ремонт дома.

Благодарю всех, кто откликнулся на него. Я получила два перевода на 3 тысячи рублей от Валентины Васильевны Кузнецовой из Ставропольского края, на 1 тысячу рублей от Владимира Семеновича Музалева из Гукова. Благодарю вас за помощь! Желаю здоровья и благополучия! Дай вам Господь долгой жизни! С вашей помощью я купила кирпич, началась стройка. Когда я получила ваши переводы, как же я плакала от радости! Дорогие люди, спасибо! Молюсь за вас.

Раиса Васильевна Горлова, ул. Расшеватская, 25, Новоалександровск, Ставропольский край, 356000

***

В «Айболите» №10 за 2011 год было опубликовано мое письмо с просьбой выслать траву мокрицу для лечения зоба.

Выражаю глубочайшую благодарность В. П. Марченко из села Украинка, Г. Ф. Ворониной из Ставропольского края, Г. А. Сережиной из Алтайского края, Г. А. Ястребовой из Краснодарского края, Л. Г. Груновой из Санкт-Петербурга. Пришло много писем с моральной поддержкой — и за это спасибо! Больше траву не высылайте! Мокрицы мне хватит на несколько курсов лечения. Желаю всем крепкого здоровья и счастья!

Нина Николаевна Величко, Белгород

***

Мне 46 лет. Читаю «Айболит» второй год. Он дает надежду на выздоровление, а общение с людьми, у которых такие разные судьбы, заставляет о многом задуматься. Спасибо читателям за стихи, они так за душу берут!

Галина Шпрунг, Rheinland-Pfalz, Германия

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО И СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

НАДО СМЕШАТЬ ДВЕ МАЗИ

Для Оксаны из Перми, автора письма «С моря привезли пиодермию» («Айболит» №19 за 2011 г.).

Мой ребенок после отдыха на море приехал с таким же заболеванием. Вылечили его по рецепту дерматолога. Главное условие — ни в коем случае нельзя умывать и купать ребенка водой до полного излечения! Вместо этого протирать здоровые участки кожи (ранок не касаться) спиртом 2 раза в день. Еще надо смешать ихтиоловую и эритромициновую мази в соотношении 1:1 и смазывать раны этим составом 3-4 раза в день до полного излечения. Шрамы после лечения со временем полностью исчезнут. Желаю вашей дочери скорого выздоровления!

Елена, Волгоградская обл.

МАМУ СПАСЛИ СОЛЕВЫЕ ВАННОЧКИ

Для Виктора из Киргизии, автора письма «Все пальцы нарывали по 2-3 раза», у него панариций («Айболит» №21 за 2011 г.).

Мою маму спасли обычные солевые ванночки. Она держала пальцы в соленой воде по 10-20 минут 2-3 раза в день. Соль убивает микробы. Олени, поранив свои копыта, идут на солевую поляну и лечат раны солью. Попробуйте, будет хуже — перестаньте лечиться, но рецепт надежный.

СЫН ЕЛ СМОРОДИНУ ЛОЖКАМИ

Для Ивана Григорьевича Емелькина из Алматы, автора письма «Запор-понос-запор... Так и живу!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Давным-давно у моего сына была подобная ситуация. Я покупала варенье из черной смородины, и он ел его ложками утром и вечером. Еще давала смородиновый сок, и через месяц стул нормализовался. Попробуйте — вреда не будет.

Людмила Урсу, Воронеж

ЕСТЬ ТАКОЕ СРЕДСТВО — МЕДНЫЙ КУПОРОС

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Не буду рассказывать, как я три года пытался бороться с клещом демодексом своими силами, с помощью косметологов, врачей-дерматологов. Расскажу лучше, как уже избавил от этой заразы четверых таких же страдальцев.

Есть такое средство — медный купорос. Это химикат от паразитов и грибков, так что не пугайтесь! Берете теплую воду, растворяете в ней медный купорос до голубого цвета (цвет неба). Если раствор будет сильный, то немного будет жечь. Уж лучше разбавить. Окунаете в раствор два тампона и на 10-15 минут прикладываете их к болячкам, затем смываете. Делать так надо 3 раза в неделю с перерывами, чтобы кожа восстанавливалась (медный купорос вредит самой коже). В тех местах, где есть клещи, после 2-3 нанесений раствора кожа начнет шелушиться, а через 2-3 недели все пройдет. Параллельно с лечением кожи надо пропить какой-нибудь препарат для восстановления микрофлоры кишечника. Тут уж я не советчик... Сам принимал «Дюфалак». Удачи тем, кто воспользуется моей информацией!

Игорь, Омск

ЭТИ ГАДЫ ШЕВЕЛЯТСЯ ПОД КОЖЕЙ

Для Виктора из Московской обл. («Айболит» №21 за 2011 г.).

Чертов клещ! Только что вернулась из Турции — там, на юге, вроде все прошло, и вот опять с новой силой. Все лицо красное, в прыщах. Чувствую, как эти гады шевелятся под кожей...

Я болею этой гадостью уже 5 лет. Ходила по разным врачам, лечилась болтушками, «Трихополом», бензилбензоатом, гелем «Метронидазол». Единственное, что хоть на время помогает, — это мазь «ЯМ» (продается в ветеринарных аптеках). Наношу ее раз в сутки — вечером — и сижу с ней пару часов. Запах неприятный. Нужно мазаться каждый день в течение месяца. Улучшения заметны уже через неделю. Надеюсь, кому-то это средство тоже подойдет. Напишите, если вам поможет.

Марина, Ростовская обл.

НАДЕЮСЬ, ЧТО МОЕМУ ДЕМОДЕКОЗУ ПРИШЛИ КРАНТЫ!

Для Виктора из Московской обл. («Айболит» №21 за 2011 г.).

Пишу, как я лечилась. Брызгала на ватный тампон аэрозоль «Спрегаль» и практически заливала все лицо, ушные раковины и за ними. Не умывалась! Делала так 7-8 раз в день, курс лечения 8 дней. Сменила подушки, перестирала все, чего касалось лицо. Меховые воротники брызгала аэрозолем «А-ПАР». Было очень сильное покраснение лица, но все прошло. Утром и вечером умываюсь дегтярным мылом, после чего наношу мазь «Розамет». Никакого тонального крема или другого косметического средства! Сейчас прыщики появляются редко. Аккуратно снимаю их пинцетом (давить нельзя!), прижигаю «Спрегалем». По рекомендации врача в ближайшее время повторю курс лечения «Спрегалем», и тогда, надеюсь, этому демодексу кранты! Пока же придется брать больничный, на работу в таком виде нельзя.

Лидия, Астраханская обл.

ОТ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Для Н. И. Козловой из Ставропольского края, автора письма «Снова ноготь отслаивается...» («Айболит» №20 за 2011 г.).

Вот такой рецепт от ногтевого грибка. Налейте в таз горячей воды, положите туда сухой чистотел, чтобы он пропарился. Поставьте ноги в таз и положите теплый чистотел на больные ногти. Держите так полчаса, затем вытрите ноги и смажьте ногти йодом. Для полного излечения достаточно 10 процедур.

Валентина Тихоновна Барсукова, Новоалександровск, Ставропольский край

РОЖУ ДОЛЖЕН ЗАГОВАРИВАТЬ ЧУЖОЙ...

Для Веры Ивановны из Краснодара, автора письма «Заговорить рожу не получилось» («Айболит» №20 за 2011 г.).

Рожу должен заговаривать чужой человек, желательно с сильной энергетикой. Заговор читается только в доме больного трижды, 3 дня подряд, после заката солнца. Место, пораженное рожей, надо прикрыть красной тряпкой, обсыпать ее мелом и сказать: «Шел старец, нес ларец, запнулся и упал, что уронил, все подобрал. Забрал с рабы Божией (имя) рожу, положил в ларец, а ларец — в рогожу. Аминь». Этот заговор проверен на многих больных. Вам тоже должен помочь. Читать его надо на убывающий месяц.

КЕФИР С КОРИЦЕЙ СНИЗИТ САХАР

Для Марии Евстафьевны из пос. Шолоховского, Ростовской обл., у нее сахарный диабет II типа («Айболит» №20 за 2011 г.).

Хотя бы в течение месяца каждый вечер выпивайте стакан кефира, в котором размешайте корицу (на кончике чайной ложки), и ваш сахар придет в норму. Этот рецепт помогает всем диабетикам без исключения!

Нина Ивановна Киселева, Ангарск, Иркутская обл.

***

Для Лабазана Османова из с. Комсомольска, Республика Дагестан, который застудил легкие («Айболит» №17 за 2011 г.).

Смешайте в равных пропорциях топленое коровье масло, майский пчелиный мед и урбеч (его много в Дагестане) и ешьте каждый день сколько хочется. Так мы лечили родственника, у которого были проблемы с легкими. Желаю здоровья!

Я. А. Туглеева, Гудермес, Чеченская Республика

Вам, как и мне, уже немало лет, а обиды в вас остались детские

Для К. М. из Новосибирска, автора письма «Моя жизнь ломаного гроша не стоит...», у нее миома матки, мать лишила ее родительских прав («Айболит» №15 за 2011 г.).

Удивляюсь вашему письму! Вам, как и мне, уже немало лет, а обиды в вас остались детские. Вы самодостаточная взрослая женщина, с богатым жизненным опытом, сами себя обеспечиваете, зарабатываете, ни от кого не зависите материально. Так почему в вас так глубоко и надолго засели детские обиды?! Разве так можно жить?! Причем имея деток! Вы сами до сих пор живете возле мамы, не можете от нее оторваться...

По поводу миомы: я вообще вас не понимаю. Да, страшновато, я тоже прошла через это. Сделали операцию — и страхи прошли, как только я восстановилась после нее. А если не прооперироваться, неизвестно, чем все может закончиться. В нашем небольшом коллективе из 15 человек после меня еще две женщины перенесли операцию по поводу миомы матки — одной 42 года, другой 40 лет. И ничего: живут и радуются.

С 38 лет живу одна: муж умер, не дожив до 40 лет. У меня две дочери, двое внуков. Я в 14 лет осталась сиротой, жизнь тоже была не сахар. Рядом были чужие люди: и хорошие, и не очень. Первых однозначно больше, дай Бог им здоровья! Но и сама по себе я что-то значу в этой жизни: я живу, я есть! У меня есть друзья, подруги, они нуждаются во мне, как и я в них. И вы тоже есть, вы — личность! Любимая мама, любящая дочь... Будьте счастливы от того, что живете на этом свете, радуйтесь всему окружающему. Обратите внимание на людей вокруг себя — они очень интересные, каждый со своей судьбой. Может, кому-то еще хуже, чем вам. У вас есть дом, дети, мама, сестра, работа. Не гневите Бога, у кого-то нет и малой толики всего этого. Пора уже начать жить сегодняшним днем. Искренне верю в вас и вашу силу духа!

Наталья Александровна Клепалова, Тобольск, Тюменская обл.

Мы в мазь медовую добавили чеснок — и ранки затянулись

Для Оксаны из Перми, автора письма «С моря привезли пиодермию» («Айболит» №19 за 2011 г.).

Сначала мне ставили диагноз дерматит, а когда сдал анализы в лабораторию, врач сообщил, что у меня пиодермия. Какими только мазями не лечился! Мне делали уколы, переливания крови, но это действовало на определенное время. А недавно моя тетя Лена принесла мазь на медовой основе. Мы в эту мазь добавили несколько головок чеснока, предварительно раздавив их в чеснокодавке, перемешали. Смазали ранки — они кровоточили. Вижу — эффект положительный. Сейчас ранки затянулись, не кровоточат, зуд прекратился. Когда мазью смазывают открытые ранки, нужно немного потерпеть. Я лечился всего 4-5 дней и теперь чувствую себя хорошо, сплю беспробудно 8 часов. А то ведь не мог нормально спать.

P. S. Приезжайте к нам в Калмыкию, Ямалтинский район, пос. Яшаят, на грязевое лечение (наша грязь не хуже грязи Мертвого моря). Район граничит с Сальском, Ростовской области.

Борис Александрович Лиджиев, Элиста, Калмыкия

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ,
КТО НЕРАВНОДУШЕН
К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ.
НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ
В РЕДАКЦИЮ!
ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО
РЕЦЕПТЫ,
ПРОВЕРЕННЫЕ
НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ,
ДАЮТ НАДЕЖДУ
НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ
ОТЧАЯВШИМСЯ
И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ
ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ
БУДЕТ
МИЛОСТИВ
К ВАМ,
ДАСТ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ
РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

У нас тоже скандалы на пустом месте

Для Ольги из Нижнего Новгорода, автора письма «Муж опять в больнице», у ее мужа шизофрения («Айболит» №13 за 2011 г.).

Я с этим живу уже 28 лет. Точного диагноза мужу никто не ставил, так как к врачу он не хочет идти и болезнь не признает.

Вспышки агрессии, немотивированной злобы, неадекватная реакция впервые появились, когда я ждала второго ребенка. Прокляну тот день, когда встретила этого человека и привела его к своим родителям, в свой дом. Сначала приступы были раз в году, потом все чаще и чаще, а сейчас повторяются каждые 2-3 месяца, практически без перерывов. Попадает всем, но больше всего и чаще всего мне: по каждому пустяку, из-за малейшего неповиновения раздувается такой скандал на пустом месте, что берегись. По сорок раз талдычит одно и то же, все с матом, злостью и проклятиями, чтобы я сгорела в аду. Вспоминает всех моих родственников — и живых, и мертвых. Мужа преследует мысль, что ему все завидуют. Достается и дочке, и зятю (бедный, попал в семейку с папочкой-шизофреником), и внучатам — никого не жалеет. Упрекает, что мы «кормимся с его ладошки, поэтому должны терпеть, заткнув свои рты». Со стороны мужа — тотальный контроль, а так как живем вместе, в одном дворе, ему это легко удается. Любит довести до белого каления, а потом смеяться и называть нас психопатами. Раньше были хотя бы словесные угрозы, мол убью, прибью. А в этом году накинулся на меня с кулаками: улучил момент, когда никого не было дома. Заявляли в милицию, но муж сам бывший мент, поэтому никого и ничего не боится.

Сейчас записалась на прием к психиатру, потому что последние «показательные выступления» мужа длились почти 2 месяца. Поскольку мы «его не понимаем», то он собрал вещи, снял квартиру и ушел от нас. Две недели мы жили как в раю: тихо, спокойно, все работают с утра до вечера, а я с внуками кружусь. Но мужу без нас плохо: питался в кафе, сам стирал, гладил — в 50 лет тяжело и непривычно это делать самому. Вернулся назад... Причем пришел победителем, как ни в чем не бывало! Ни раскаяния, ни сожаления... Настаиваю, чтобы пошел к психиатру. Спрашивает: «А что ты хочешь услышать?» Отвечаю: «Что врач скажет, то и услышу».

Не знаю, лечится ли это? В прошлом году, когда муж разбил телевизор бутылкой из-под пива, сын не выдержал и накостылял папашке по ребрам, а дочь вызвала милицию. Уговорили мужа попить «Мазепам». Пока принимал его, был практически золотым человеком: спокойным, уравновешенным, адекватным. Но как только перестал принимать лекарство — пошло-поехало опять...

Я вас понимаю, Оля! Жаль мужа... Я тоже столько лет жалела, прощала, любила, и столько лет потеряно. Сейчас мне жалко себя, детей и внуков. Мы страдаем, а муж еще и упрекает, что не даем ему жить так, как он хочет. Дети меня любят и уважают, а для мужа я — уборщица, никто! Ни о разводе, ни о разделе имущества муж и слышать не хочет, когда спокоен, а когда у него приступы, орет: «Все продам! Все делим — и разводимся!» Самое страшное, что все это усугубляется алкоголем. Когда выпьет, вообще становится дураком — высокомерным, хвастливым... В гости с ним не хожу, отдыхать не езжу, практически вообще не общаемся. Каждый сидит в своей комнате. Дебоши, злоба зачеркнули все хорошее, что было между нами, остался страх, неуважение как к отцу и мужу. Так что, Ольга, вы правы: это хуже и опаснее в сто раз, чем алкоголизм!

Наталья, Ростов-на-Дону

На все случаи жизни

ДЛЯ МАССАЖА И ПИТАТЕЛЬНЫХ МАСОК

Свежую морковь хорошенько отмойте, обсушите, натрите на мелкой терке и сложите в литровую банку, не утрамбовывая. Затем залейте морковь доверху подогретым растительным маслом, закройте полиэтиленовой крышкой и оставьте настаиваться до тех пор, пока масло не станет оранжевым. После этого процедите, отожмите морковь, перелейте масло в бутылку из темного стекла. Храните в холодильнике. Используйте для массажа и питательных масок.

КАК ПОМОЛОДЕТЬ ЗА 30 МИНУТ

Залейте 1 ст. ложку свежих дрожжей теплым молоком, размешайте, чтобы получилась масса, похожая на густую сметану. Поставьте в теплое место на полчаса, чтобы начался процесс брожения, и после этого нанесите на очищенное лицо. Зону вокруг глаз и губы надо смазать жирным кремом или оливковым маслом. С маской обязательно надо полежать и ни с кем не разговаривать до тех пор, пока она не подсохнет. Лицо будет стягивать. Смывайте маску теплой водой осторожно. После этого протрите лицо кусочком льда и нанесите крем. После 8-10 масок, которые нужно делать через день, вы себя не узнаете.

ЖИРНУЮ КОЖУ С РАСШИРЕННЫМИ ПОРАМИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РЕГУЛЯРНО ПРОТИРАТЬ СМЕСЬЮ ОДНОГО ВЗБИТОГО ЯИЧНОГО БЕЛКА, 1/2 СТАКАНА ВОДКИ И СОКА ОДНОГО ЛИМОНА.

Полезно знать

● **Для придания волосам русого оттенка** смешайте по 4 ст. ложки шелухи лука и коры дуба, залейте смесь 1 л кипятка и кипятите на очень медленном огне в течение часа. Отвар остудите, процедите. Хорошо пропитайте им волосы, замотайте голову полотенцем и держите 1 час. Не ополаскивайте, пусть волосы высохнут сами.

● **При раннем поседении и для укрепления волос** используйте отвар из корней лопуха и семян укропа: 2 ст. ложки измельченных корней лопуха залейте 0,5 л воды, кипятите до испарения половины ее объема, добавьте 2 чайн. ложки семян укропа и настаивайте 2-3 часа. Отвар процедите и втирайте в кожу головы ежедневно утром и вечером в течение 2-3 месяцев.

● **Для улучшения роста волос и от перхоти** залейте 1 ст. ложку измельченных сухих стручков перца или 2 ст. ложки свежих 1/2 стакана водки, настаивайте в темном месте неделю и процедите. Ватой, смоченной в настойке, втирайте жгучий состав в кожу головы 1 раз в неделю в течение месяца. Затем сделайте перерыв и повторите курс.

Айва на лицо

*** При угревой сыпи** сочную спелую айву натрите на мелкой терке и кашицу наложите на лицо.

*** Лосьон для дряблой кожи.** Свежую спелую айву нарежьте мелкими ломтиками и залейте теплой кипяченой водой так, чтобы вода покрывала ее. Через 2-3 часа настой слейте и добавьте 10 мл водки (или спирта) на 100 мл жидкости. Лосьоном протирайте кожу лица вместо (или после) умывания водой.

*** Маска для питания, тонизирования и смягчения стареющей, вялой кожи.** 1 ст. ложку меда тщательно смешайте с желтком одного яйца, 1 ст. ложкой растительного масла и 1 чайн. ложкой сока айвы. Смесь нанесите на лицо на 15-20 минут, после чего снимите теплым влажным ватным тампоном, а лицо сполосните водой.

*** Маска для сухой или нормальной кожи.** Айву натрите на мелкой терке и смешайте со сливками и желтком, взятыми в равных количествах. Маску нанесите на лицо на 15-20 минут, после чего снимите теплым влажным ватным тампоном, а лицо сполосните водой.

*** Маска для сухой и нормальной кожи лица.** 1 ст. ложку сливочного масла тщательно размешайте с желтком одного яйца, 1 чайн. ложкой меда и 1 ст. ложкой кашицы из растертой айвы до получения однородной массы. Нанесите ее на лицо на 20-30 минут, излишки снимите бумажной салфеткой.

*** При жирной коже лица** спелую айву натрите на мелкой терке, отожмите через марлю сок. Ваткой, смоченной соком, протирайте кожу лица. Сок айвы также отбеливает веснушки.

Из почты «Айболита» — *Авось пригодится*

Полчаса на чудеса

КАК НАДОЛГО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛОС НА ТЕЛЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

БОЛТУШКА ОТ ВОЛОС

Я решилась потратить месяц на то, чтобы распрощаться с волосами. Похоже, у меня получилось. Пока, по крайней мере. Вот что я делала. Брала обычный йод (примерно 1-2 мл), добавляла 30-40 мл спирта, 2 мл нашатыря и 5 мл касторового или оливкового масла. Это кажется утомительным — все найти, накапать, смешать. Но готовить такую смесь мне пришлось всего 2-3 раза. После того как все смешала, настаивала смесь пару часов, чтобы она обесцветилась. И через день после удаления волос депилятором начала смазывать этим раствором ноги — каждый день по 2 раза. Первый час будет пахнуть йодом, потом запах выветривается.

Первую порцию израсходовала за неделю. Через 2-3 недели появились тонкие волосы — их надо аккуратно удалить пинцетом, но ни в коем случае не бритвой. И продолжать мазать еще недельку. Прошло уже 2,5 месяца, и волос пока нет. Надеюсь, они долго не появятся.

Ольга Шеремотева, Московская обл.

КУРКУМА ТВОРИТ ЧУДЕСА!

Обожаю гладкую кожу! Поэтому всегда после депиляции делаю маску из обычной куркумы — той, что продается в отделах специй. Беру пару пакетиков, заливаю горячей водой, размешиваю до консистенции сметаны, наношу на голени и оборачиваю пищевой пленкой на полчаса. С такой аппликацией вполне можно ходить по дому и делать свои дела. Потом пленку снимаю, а смесь смываю. Кожа, конечно, становится желтого цвета, но он быстро смывается. Зато благодаря этому я забыла, что такое раздражение кожи от эпилятора. Ноги теперь всегда гладкие, нежные, а волосы растут медленнее.

Лилия Панкратова, Самара

САХАР С ЛИМОНОМ ПОМОЖЕТ

Я уже давно состав для депиляции готовлю сама. Благо требуется он не часто — раз в 3-4 недели. В кастрюльку кладу 10 ст. ложек сахара, 1 ст. ложку воды и выдавливаю сок половинки лимона. На медленном огне варю массу до тех пор, пока она не станет прозрачно-коричневой. Потом остужаю ее до комфортной температуры. Главное — масса не должна прилипать к пальцу. Наношу ее на сухую кожу, а потом снимаю с помощью обычных тканевых полосок. Получается менее болезненно, чем с помощью воска. После смывания и наношу увлажняющий крем. Результата хватает на месяц, волосы не вырастают. В общем, я довольна!

Татьяна Устинова, Уфа

РЕЦЕПТ МОЕЙ БАБУШКИ

Моя бабушка в молодости от лишних волосков избавлялась так. Летом собирала семена крапивы двудомной (сегодня их можно найти в аптеке), заливала растительным маслом и настаивала месяц. Потом этой смесью обрабатывала ноги и кожу под мышками. Решила попробовать, но я нетерпеливая и мазалась от силы дней пять. Полностью волосы не выпали, но зато стали гораздо слабее и не так быстро растут.

Наталья Звягинцева, Н. Новгород

■ СМЕСЬ ИЗ СВЕЖЕГО СОКА АЛОЭ И СЛИВОК, СОЕДИНЕННЫХ В ПРОПОРЦИИ 1:1, ОСВЕЖАЕТ КОЖУ ЛИЦА И УЛУЧШАЕТ ЕЕ ЦВЕТ. ЭТУ МАСКУ НАНОСЯТ УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ.

■ ПРИ ВОСПАЛЕННОЙ КОЖЕ ЛИЦА ЕЖЕДНЕВНО НА 15 МИНУТ НАНОСИТЕ МАСКУ ИЗ 2 СТ. ЛОЖЕК СОКА АЛОЭ И 1 ЯИЧНОГО БЕЛКА.

Как забыть о лишних волосах

ВЕТЕРИНАР

Давно слышала о способах удаления волос с помощью сока зеленых грецких орехов. Но где достать их, чтобы сделать сок? А тут мне рассказали, что можно готовить отвар из обычной скорлупы от орехов. На стакан воды взять скорлупу от 6 орехов вместе с перегородками и варить их полчаса. Важно, чтобы крышка кастрюльки была закрыта! Полученным отваром надо смазывать волосы, от которых хотите избавиться, 2 раза в день в течение двух недель. Можно еще обычные перегородки грецких орехов залить спиртом, настаивать в темном сосуде и настойкой смазывать нежелательные волосы. Но я использовала отвар. После процедуры уже через полчаса волосы реально можно выдернуть пальцем! Правда, кожа немного красится. После такой процедуры волосы сильно истончаются. Я мажусь отваром в течение недели раз в 3-4 месяца. Этого вполне хватает для того, чтобы забыть о лишних волосках.

Елена Смирнова, Владикавказ

Стильные прически

В моде коса

В новом году будет модно украшать прическу цветами, бантиками, бусинками, заколками и другими аксессуарами.

3-й тур Большого географического турнира

Главный победитель получит 1 МИЛЛИОН РУБЛЕЙ!

Ответы принимаются до 30 декабря 2011 г.

Внимание! Большой географический турнир продолжается. Теперь Главный приз составляет 1 000 000 рублей! Отгадайте 3 МИРОВЫЕ СТОЛИЦЫ, назовите их по телефону – и Ваша эрудиция сделает Вас миллионером!*

1. МСО ВАК
2. ИН БЕ РЛ
3. АВАВ АРШ

Звоните прямо сейчас по телефону

8 (800) 200 52 22

Звонок бесплатный с городских и мобильных по всей России!

03.7439.68.88.1

НЕ ПАДАЮТ С ДУБА КУПЮРЫ

Утверждала не всерьез
Тут одна девица:
Если нет в запасе слез,
Сохнет...

Мне приснился
странный сон:
Танцевал ламбаду слон,
Бегемот влезал на сук,
А над ним летал...

Говорил в купе
мальчишка,
Взгляд бросая
на перрон,
Что
Мюнхгаузен-
врунишка
Не всамде-
лишный...

Полчаса сидели
в зале,
Ждали, ждали,
ждали, ждали...
Наконец из-за
кулис
Показался...

Вот ворота, ё-моё!
Какова сноровка!
Я-то думал, что литье,
Оказалось...

У ракитова куста,
Съехав в рытвину
с моста,
Превращая
в грязь песок,
Буксовало...

Я люблю на даче зори:
Речка, луг,
сосновый бор
И в гостях у дяди Бори
Задушевный...

Хохлатке обидно:
То клуша, то дура.
Такая уж, видно,
У мужа...

«Я любовался
Ржевским!
Поэтами воспет!» —
Так хвастался
на Невском
Чугунный...

Отчего, я не пойму,
Все чихал Валерка?
А причиною тому
Эта...

По планете ходят слухи
(Но об этом, чур,
молчок),
Что не зря у поросюхи
Вместо носа...

«Без сладкого
скучаю, —
Твердит Кириллу
Зинка, —
Хочу, любимый, к чаю
Пирожное...»

Трактор в это
воскресенье
Въехал прямо в огород,
Потому что дядя Ваня
Не вписался в...

«Пальцу стало
колко?» —
«Так заноза,
Славка!» —
«Вот тебе
иголка,
Вот тебе...»

Мы не виделись
неделю.
«Здравствуй,
Игорь!» —
«Здравствуй,
Геля!» —
«Ну-ка, что ты
мне припас?
Изумруд
или...»

Тамаду досада гложет:
Он намедни
вставил мост
И теперь сказать
не может
За столом минутный...

Бог педалей,
нот и клавиш,
Наш учитель
очень строг!
Но коньяк ему
поставишь —
И не ходишь
на...

«Не хотите,
так не ешьте! —
Говорил
в запале Клим. —
Вы усы сому обрежьте,
И получится...»

«А давай-ка,
мой залетка,
Напечем блинов пока!
Вот тебе и сковородка,
Вот и блинная...»

Две недели
Пелагея
Все динамила
Сергея.
И сказал
Серега: «Тэк-с!
Так когда же
будет...»

Не автоэлек-
трик,
А грубый
монтер:
Сломал
генератор,
А после...

«Трава, что
по скошенной
выросла,
Клава,
Зовется уже
не трава, а...»

Съел салат я
овощной,
Рыбу в кляре,
суп мясной,
После плов,
за пловом —
квас.
Тут и сил
иссяк...

Убеждает Михаил
В споре Валентина:
«Пропускает невод ил,
Остается...»

Я читаю, скушав дыню,
Животом приняв диван,
Как идет через пустыню
Из верблюдов...

На газоне
нынче каша,
Вытоптана
клумба:
Был исполнен
Викой с Пашей
Знатный
танец...

Бери не синтетику —
Шерсть от барашка:
Сошьется и мягкой,
И теплой...

«Родная!
Купюры не па-
дают с дуба!
Походишь
в пальто!
Подождет
твоя...»

«Отойдет нам с бабкой,
Пров,
Барина имение,
Потому как на Покров
Было мне...»

У уток на озере нервная
встряска:
Что кушать? Куда
подевалась вся...

Восхищается жена,
Громко, но не длинно:
«Ох и фильм
у Шукшина —
«Красная...»

Задавали
Гансу Гроссу
На засыпочку
вопросы,
Но мобилен был
и быстр
Белой магии...

«Вот смотрю
я на еврея,
Степанида,
и дурею:
Непонятно
говорит!» —
«Это,
Гришенька...»

«Извинись, —
шепчу я Галке, —
Если виновата:
Ночью снял
с тебя бюстгальтер,
Там одна лишь...»

Одеваю я Надежду
Дорого и много!
А у римлян из одежды
Туника да...

«Ревизор»,
«Отцы и дети» —
Книжки те,
что на повети, —
И «Муму»,
и «Мцыри», Шура,
Это все...»

В кинозале тарабанит
На фоно седой тапер.
А на блюдечке
в стакане
Абрикосовый...

Бабули
на лавочке
знают,
Кого и за что
выдвигают
И с кем
господин
Эдельман
Завел
на курорте...

Пристает
Владимир
к Любке,
Как
разбедокурится,
А потом
его поступки
Обсуждает...

В будни водку
смело лей!
Но не
перебрать бы,
Если будет
юбилей
Или, скажем...

В присутствии мамы
И старых штиблет
Отбился от дамы
Козырный...

Не поют попсу
крестьяне,
Рэп забросили и рок,
Стонут Вани,
плачут Мани,
Платят барину...

«То супчик
куриный с лапшой,
То гренки,
то манная каша.
Когда же я стану
большой?
Такой, как Ростова...»

Из почты «Айболита»

Как отстирать фуфайку от мазута

Кто-то из читателей спрашивал, как отстирать фуфайку от мазута.

Очень просто. Надо взять 200 г каустической соды (не путать с простой кальцинированной) на 3-литровую банку холодной воды. При растворении выделяется тепло. Полученный раствор надо расходовать из расчета 1 стакан на ведро воды. Залить фуфайку, надеть резиновые сапоги и топтать. Вещь будет как новая. Так же можно очистить вещь от любой краски.

Этот совет для сельских жителей: если у поросенка искривились ноги и он не встает на них (в народе говорят «упал на ноги»), надо неделю давать ему по 1-2 селедки в день, и поросенок поднимется.

А. М. Скворцова, Омск

Грунт для орхидей не покупаю, а готовлю сама

Грунт для орхидей я никогда не покупаю, а готовлю сама. Качественно, надежно и дешево!

Все начинается с прогулки в сосновый лес. Там нам с вами нужна сосновая кора. Деревья истязать не стоит, просто внимательнее смотрите по сторонам: кора лежит под ногами. Берите немного, но хорошую: умеренно толстую, не трухлявую, без жучков и личинок. Также возьмите немного мха. А может, вы найдете кострище — возьмите несколько угольков. Теперь у вас есть все, что нужно для грунта!

Основную его часть должна составлять кора. Поделите ее на кусочки по 1-1,5 см, добавьте остальные составляющие на глаз.

Я бы не советовала пересаживать орхидею сразу после покупки. Пусть поживет у вас месяц, а потом пересаживайте. Новый горшок должен быть чуть больше предыдущего, обязательно прозрачный, пластиковый. Сделайте в нем крупные отверстия снизу и по всей поверхности, насыпьте дренаж из керамзита или камешков. Аккуратно перекиньте орхидею из прежней емкости в новую. Если на ней есть сухие, отмершие корни, обрежьте и, равномерно распределив корни, насыпьте грунт. Дело сделано — красавица пересажена!

В. Фатеева, Харьков

Посолите дрова — и они разгорятся

* Чтобы сырые дрова быстрее разгорелись, ни в коем случае не поливайте их керосином, а тем более бензином. Достаточно бросить на дрова или уголь горсть крупной соли, и они ярко вспыхнут.

* Никто не любит чистить батареи от пыли. Поделюсь своей давней хитростью. Я вешаю за батареей большую мокрую тряпку, включаю на полную мощность фен и хорошенько продуваю. А засохшую пыль удаляю зубной щеткой или ершиком.

А. Беляева, Волгоград

Жучки в муке

Обнаружив в муке или крупе жуков или их личинки, многие хозяйки выбрасывают и муку, и крупу. И правильно делают!

Но такую роскошь не все себе могут позволить. Как же бороться с вредителями? Лучше не заготавливать впрок эти продукты. От насекомых и клещей можно спастись, если вынести крупу на холод. Если в доме меньше 16°С, враги ваших запасов не размножаются. Они не выдерживают даже температуру 5-7°С. Не только низкие, но и высокие температуры позволяют предотвратить потери. При 48-55°С большинство насекомых — хлебный точильщик, зерновая, амбарная моли и другие клещи — гибнут. Если нагреть духовку до такой температуры и поместить туда муку, гречку и другие крупы, они будут полностью обеззаражены. Теплом не рекомендуется обеззараживать рис, ячневую крупу и пшено. Их можно нагревать без потери качества максимально до 40°С (особенно чувствителен к высокой температуре рис). При более высокой температуре рисинки трескаются, ячневая крупа становится недостаточно сыпучей, а пшено изменяет цвет.

Но как бы вы ни старались, частички мертвых вредителей, личиночные шкурки, экскременты остаются в муке и крупах. Это бывает опасно для человека. Ведь от грызунов к человеку передаются через личинки мучных хрущаков и других насекомых ленточные черви. Поэтому, прежде чем выпекать мучные изделия, готовить из круп, лучше муку просеивать через сито, а крупу перебирать.

Чистим чисто

ЕСЛИ на ножницах появились ржавые пятна, поставьте их на ночь в стакан кока-колы. Утром и следа от ржавчины не останется.

ОТМЫТЬ сильно загрязненную духовку легко с помощью нашатырного спирта. Смочите им загрязненные места, закройте дверцу и оставьте на ночь. Утром грязь легко ототрется с помощью обычной мочалки.

ОЧИСТИТЬ зеркала и оконные стекла можно с помощью обыкновенного уксуса. Наполните водой комнатной температуры 1,5-литровую пластиковую бутылку, добавьте в нее 1 ст. ложку 9%-ного уксуса и наденьте крышку с пульверизатором. Чистящее средство готово.

ЧТОБЫ очистить утюг от нагара, на холодную подошву утюга нанесите немного зубной пасты и потрите ее сухой мягкой тряпочкой, после чего смойте пасту теплой водой.

Ситуация

На ребёнке всё горит!

НА РЕБЕНКЕ ВСЕ ГОРИТ? НЕ СПЕШИТЕ ПОКУПАТЬ ОЧЕРЕДНЫЕ ДЖИНСЫ И КРОССОВКИ — КОЕ-ЧТО МОЖНО ОТСТИРАТЬ И ПОЧИНИТЬ.

Чернильные пятна

Промокните пятно спиртом или водкой, но не трите: трение повреждает ткань. Затем постирайте, как обычно. Если потребуется, повторите процедуру. Пятна от чернил, шариковых ручек и фломастеров можно удалить с помощью перекиси водорода, разведенной с водой (1:1), или в растворе уксуса. Хорошо справляется с такими пятнами желчное мыло.

Жевательная резинка

Приложите к прилипшей резинке кусочек льда, обернутый в пакет. Когда жвачка замерзнет и станет твердой, аккуратно соскребите ее с ткани. Если резинка прилипла к обувной подошве, положите обувь в целлофановый пакет и оставьте в холодильнике на полчаса. После этого ее несложно удалить.

Сломанная молния

1. Сначала молнию надо почистить старой зубной щеткой, капнув на нее немного воды, чтобы смыть грязь с зубчиков.

2. Если молния зажевала ткань, аккуратно и медленно двигайте ее, вытаскивая материал. Затем попробуйте несколько раз расстегнуть и застегнуть молнию, чтобы убедиться, не повредит ли она материал, если ее дергать. Если молния застревает, проведите по ней грифелем от простого карандаша.

3. Загнулся зубчик у молнии? Поместите «собачку» в этом месте и с силой надавите, чтобы выпрямить его. Если это не сработает, используйте плоскогубцы, чтобы сдавить «собачку» чуть плотнее в том месте, где загнулся зубчик.

4. Если зубчик в молнии сломан, ее придется заменить. Купите подходящую молнию, отпорите старую и с помощью швейной машины пришейте новую на то же место.

Не покупайте!

* Слишком длинные и широкие брюки, на которые дети могут наступить и упасть.

* Обувь с длинными шнурками, если ребенку меньше 12 лет. Удобнее ботинки на липучках и молнии.

* Кроссовки или кеды, у которых под стелькой прощупывается решеточка: они быстро развалятся.

* Некачественное и дешевое белье и носки: могут окраситься, если ребенок вспотеет.

* Куртки и брюки с большим запасом на вырост: брюки сильнее изнашиваются, а в большой куртке можно быстро замерзнуть.

Сумочка требует ухода

Ухаживать за кожаной сумочкой нужно непременно, к тому же это не слишком сложно.

Очистите сумку от пыли слегка влажной тряпкой. После этого нанесите на поверхность бесцветный крем. Можно и цветной, но он должен обязательно совпадать с цветом изделия. Подойдет даже питательный крем. Через 20-30 минут протрите поверхность сухой и мягкой (желательно фланелевой) тряпкой.

Если сумка замшевая:

* периодически протирайте ее куском чистой прорезиненной ткани или ластиком;

* блеск с залоснившихся участков снимайте с помощью смеси из теплого молока и соды (1 чайн. ложка соды на стакан молока);

* сгибы на сумке будут выглядеть как новые, если их потереть самой тонкой наждачной бумагой;

* можно помыть ее в теплом мыльном растворе, но при этом не нужно тереть и выкручивать;

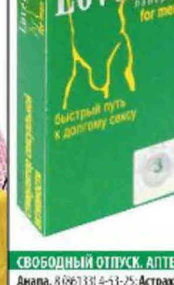
* сумку коричневого цвета хорошо чистить щеткой, смоченной в кофейной гуще, а после сушки ее нужно еще раз почистить, но уже сухой щеткой.

Пригодится

■ НА КОЖАНОМ ДИВАНЕ ПОЯВИЛОСЬ ПЯТНО НЕИЗВЕСТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ? ИСПОЛЬЗУЙТЕ САЛФЕТКИ «ДЖОНСОНС БЕБИ» С ПРОПИТКОЙ ДЛЯ КОЖИ МЛАДЕНЦЕВ.

■ КАК БЫСТРО ПОСТАВИТЬ ЗАПЛАТКУ? ЛОСКУТОК ТКАНИ СМАЖЬТЕ ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ, НАЛОЖИТЕ НА ДЫРКУ И ПРОГЛАДЬТЕ ГОРЯЧИМ УТЮГОМ.

■ ЕСЛИ У ВАС ЗАПУТАЛАСЬ ЦЕПОЧКА, РАЗЛОЖИТЕ ЕЕ НА СТОЛЕ, КАПНИТЕ НА УЗЕЛ ДЕТСКОЕ МАСЛО И РАСПУТАЙТЕ ТОНКОЙ ИГЛОЙ.

LOVERON FOR MEN®
«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ
Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.
В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.
Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА
Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495)644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru
СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:
Анапа, 8 (86133) 4-53-25; Астрахань, 8 (8512) 490494; Барнаул, 8 (3852) 380628; Воронеж, 8 (473) 2532308; Волгоград, 8 (8442) 241403; Грозный, 8-928-001-02-00; Екатеринбург, 8 (343) 3836142; Йошкар-Ола, 8 (8362) 412871; Казань, 8 (843) 2644069; Краснодар, 8 (861) 2313909; Мурманск, 8 (8152) 423369; Новосибирск, 8 (383) 2719875; Омск, 8 (3813) 462438; Пенза, 8 (8412) 381262; Ростов-на-Дону, 8 (863) 2694463; Саранск, 8 (8342) 230283; Саратов, 8 (8452) 797845; Сочи, 8 (8622) 648313; Тверь, 8 (495) 6121111; Чебоксары, 8 (8352) 570503; Черкесск, 8 (8782) 244438.
Не является лекарством. БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА С 198

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)
Стимулятор сексуальной активности!
При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*
ВНИМАНИЕ! Специальное предложение для читателей «Айболита»
* Акция действует до 31.12.2011.
123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.
Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.)......шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)......шт.
Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

С миру по новости

Будка стресса

В центре Праги появилась необычная будка — антистрессовая. В ней можно выругаться на все свои проблемы. В будке стоят камера, телевизор и стойка с грушей, похожей на боксерскую. Человек озвучивает проблему, ругается, может при желании даже кулаком стукнуть. Изображение выводится на мониторы, которые стоят на площади. Выпустив пары, человек испытывает облегчение. Кроме того, он понимает, что многие проблемы у людей похожи, и ощущает сочувствие окружающих.

Доказать таишнику, что он не прав, не так и сложно. Если у вас есть с собой деньги.

Ей-богу, правда!

Скрепка

27-летний безработный канадец Кайл Макдональд обменял канцелярскую скрепку, которую ему подарили на день рождения, на жилой дом...

Как-то летом 2005 года Майк сидел за компьютером и общался в соцсетях. И нашел человека, готового отдать за его скрепку деревянную шариковую ручку в виде рыбки. Затем эту ручку Макдональд выменял на дизайнера, получив взамен необычную авторскую дверную ручку. Ее он обменял на походный примус, а примус — на электрогенератор. Генератор — на неоновую рекламу и бочку пива. Это добро Кайл поменял на снегоход, а его — на туристическую путевку. Путевка была обменена на старенький мини-вэн, тот, в свою очередь, на контракт со звукозаписывающей компанией, за который начинающая певица предложила Макдональду годовую аренду своего коттеджа в Колорадо. Затем он нашел человека, готового отдать за колорадскую ренту право пообедать с рок-звездой Элисом Купером. Обед канадец променял на коллекционный стеклянный шарик с фигурками группы Kiss внутри. Именно этого шарика не хватало продюсеру Корбину Бренсену для полноты его 6-тысячной коллекции. За редкий экземпляр Бренсен предложил Кайлу роль в своем новом фильме. А мэр маленького города Киплинг, всю жизнь мечтавший о Голливуде, согласился отдать за роль двухэтажный особняк, куда Макдональд и въехал через год. Ну что, впечатляет?!

С ума сойти!

За деньги

Однажды история такая произошла. Один отдыхающий взял в Симферополе такси до Ялты. Ехать там часа полтора-два. И пассажир спрашивает таксиста:

— Скажите, а вот вы могли бы убить человека из-за одного рубля?

— Да вы что! — рассмеялся водитель.

— А за два?

— Никогда.

— А за пять?

— Да я и за сто не убил бы! — сказал водитель.

— А за сто два? — допытывался пассажир.

Ближе к концу пути пассажир дошел уже до полутора миллионов:

— Интересно, а вот если бы вы знали, что у меня с собой полтора миллиона, убили бы за такие деньги?

— Нет, не убил бы! — сказал таксист сквозь зубы.

— А за два миллиона?

— Все равно не убил бы! — прохрипел водитель, пролетая на красный свет.

Короче, когда они подъехали к Ялте, пассажир, вцепившись в водителя, шипел:

— Врешь, гад, что за полтора миллиарда не убил бы! Врешь!

И тут таксист монтировкой по башке ка-ак даст! И убил! Представляете? Убил человека за полтора миллиарда рублей! На что только люди не идут из-за денег!

Семен Альтов

Надень трусы, дядя!

Жителей Челябинска теперь развлекают бесплатным стриптизом. К огорчению суровой половины городского населения, стриптизом мужским. На Южный Урал пришло хулиганское движение «Киев-style». Представители этого течения по поводу и без повода устраивают обнаженные дефиле в людных местах. На днях трое мужчин в одних трусах были замечены горожанами в центре города. Троица спустила трусы и помчалась через проспект Ленина, вызвав шок у водителей и прохожих.

РАССКАЗИК

Покупатель в магазине: «Да что вы мне тут всучили! Это наверняка филе не семги, а дешевой горбуши!» Продавец: «Да как вы можете это определить?» — «Да по вашей чересчур довольной роже».

Гиннесс отдыхает!

Оттащи жену от шубы!

- Самый сильный мужчина живет в Норильске. Он способен зубами оттащить на 3 метра жену, зашедшую в магазин шуб.
- Самое большое количество продуктов за одну минуту съел бомж Алексей. Рекорд был тут же зафиксирован охранниками супермаркета.
- Самый компанейский человек живет в Воронеже. Даже выходя из троллейбуса, он прощается за руку с каждым пассажиром.
- Самое большое плоскостопие у жителя Москвы, который задумался на эскалаторе.
- Больше всех пострадал от магнитной бури россиянин, который подарил жене на день рождения магнитик на холодильник.
- Дольше всех может продержаться на воде и не утонуть российский автомобиль «Лада».
- Самый долгий поцелуй был зафиксирован в Хабаровске, когда 8-летний Вова зимой прикоснулся губой к качелям.

В женщине так много заложено, что не каждому ломбарду и снилось.

Подфартило рыбаку!

Житель японской деревни Офунато поймал в рыбацкие сети мешок с 11 миллионами йен (около 145 тысяч долларов). Согласно законодательству Японии в случае, если настоящий владелец пропавших вещей не заявляет о себе в течение шести месяцев, находка возвращается нашедшему лицу. Таким образом, японец сможет получить деньги весной следующего года, если не найдется их владелец.

Ни в какие ворота!

Плакат

Курьезная история приключилась с премьер-министром Украины Николаем Азаровым. Политик ехал на работу и наблюдал за происходящим за окном. В какой-то момент премьер, побагровев и нецензурно выражаясь, потянулся за телефоном и набрал номер главы Киевской городской администрации Анатолия Попова.

— Анатолий Павлович, твою мать, что у тебя в городе творится! — не утруждая себя приветствием, сразу начал кричать на главу администрации премьер. — Это уже ни в какие ворота не лезет! Ты вообще контролируешь, какие у тебя на рекламных билбордах объявления появляются!

На том конце телефонного провода возникло молчание, которое позже прервалось робким ответом, мол, в принципе, да.

— А что такое? — придя в себя, спросил Попов.

— Что такое?! Я только что увидел плакат, на котором написано: «Насоси на дачу»! Что за фигня! Насоси! — возмутился глава правительства.

От дальнейшего развития конфликта главу администрации спас охранник, ехавший вместе с премьером.

— Николай Янович, читать надо было по-украински, — сказал охранник. — Не «насоси», а «насосы». Насосы на дачу...

— А-а-а, ну ладно. Отбой, Анатолий Павлович, — спокойно сказал премьер и продолжил деловую поездку.

Красивым, сексуальным и привлекательным можно стать и без тренировок, и без операций. Для этого нужно просто стать знаменитым и богатым.

Сравни!

33 стакана

В СССР БЫЛИ НЕБОЛЬШИЕ ЗАРПЛАТЫ, НО БОЛЬШИЕ ДОХОДЫ. ЭТИ ДОХОДЫ ВКЛЮЧАЛИ В СЕБЯ БЕСПЛАТНОЕ ЖИЛЬЕ, МЕДИЦИНУ, ОБРАЗОВАНИЕ, НИЗКИЕ ЦЕНЫ НА ТРАНСПОРТ И ЖКХ, ДОТАЦИОННЫЙ ОТДЫХ. ПРИ ЭТОМ 1 РУБЛЬ В СОВЕТСКИЕ ВРЕМЕНА НЕ ТАКАЯ УЖ И МАЛЕНЬКАЯ СУММА. ВОТ ЧТО МОЖНО БЫЛО КУПИТЬ НА НЕГО.

1/4 бутылки водки
2-3 бутылки пива
3 баночки морской капусты
3 банки рыбных консервов
10 стаканов томатного сока
5 буханок черного хлеба
3 стеклянных банки майонеза
33 стакана лимонада с сиропом
0,6 бутылки сухого вина
5 брикетов мороженого
5 литров разливного молока
5 бутылок нарзана
3 литра молока в упаковке
6 килограммов арбузов
6 батонов белого хлеба
3 бутылки лимонада
8 литров разливного кваса
3 килограмма дынь
2 литра подсолнечного масла
450 граммов докторской колбасы
20 килограммов картофеля

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЕ СО СТР. 31.

«ПРЯДИ, В ШТАБЕЛЯ!»

Слева-вниз-направо: 1.Вагон. 3.Женщина. 5.Онтарио. 7.Ермолка. 9.Страсть. 11.Актриса. 13.Газон.
Справа-вниз-налево: 2.Макет. 4.Толщина. 6.Ондатра. 8.Низость. 10.Укладка. 12.Штурман. 14.Устой.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР 28.

		Р				Б	А	Р	С	У	К			
		О				А				О		О		
Р	А	З	Г	О	В	О	Р				В	О	К	А
		О			О					К		Е		
		В			Н	А	Т	У	Р	А		С		
		И									П	О	В	О
		Щ									А	А		С
П	Я	Т	А	Ч	О	К					Р			
		О			О						А		Б	
		С			Р						П		У	Р
		Т	О	П	А	З					Е		Л	
С		Т			И						Т	И	Н	А
Т		А			Н	А	Л	И	М				В	
А		В			К				У				К	
Р	У	Б	А	Ш	К	А			К		З	А	П	А
Т		У			К	А	Р	А	В	А	Н			Е
Е			Б								А			К
Р	Я	С	К	А							М	А	Г	И
		А									Е		В	
		Л									Н		Р	
		И									И		И	
		Н				Л	И	Т	Е	Р	А	Т	У	Р
	В	А	Л	Е	Т			И			О		Л	
	А			О	Б	Р	О	К			М		И	
	Т			Г			Е				А		Ц	
С	В	А	Д	Ь	Б	А			Р			Н	А	Т

ВООРУЖЕН — ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Устрани причину – уйдут болезни

ГИПЕРТОНИЯ, СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЯ, АРИТМИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, ОДЫШКА, АСТМА...

Прочтя эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, приступы стенокардии и аритмии, боли в спине и суставах, килограммы принятых таблеток, можно стать почти здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Прочтете книгу — поверите.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о гипертонических кризах, приступах астмы, стенокардии и аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке, диабете II типа... прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия инсультов и инфарктов, реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней**.

Мало кто знает, что медицине **неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней**. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить.** Лечение сводится лишь к подавлению симптомов — купированию сердечной боли или боли в суставах, временному снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы) — провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!!!) инсульты и инфаркты миокарда («Энап», «Престариум», «Диротон»...).

«Умеренная гипотония не приводит к нарушению мозгового кровообращения. Если же гипотония медикаментозная, то есть в результате снижения АД препаратами, то это состояние опасно. Если стараться у всех больных в одинаковой степени снижать давление и доводить его до формальных нормальных цифр — 120/80, то у части пациентов подобное снижение вызывает ***инсульт мозга*** *как следствие* ***чрезмерной терапии. Нет ничего более страшного, чем болезнь, созданная руками врача»***, — З. А. Суслина, директор НИИ неврологии РАМН (журнал «Предупреждение» №4, 2002 г.).

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни лечение даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии говорят только в своем узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов,* ***эффективность лечения*** *не только не увеличивается, но, судя по росту больничной летальности,* ***даже уменьшается»*** (из выступления академика Е.И.Чазова на Российском конгрессе кардиологов). Что это, если не признание тупика кардиологии?

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской академии медицинских наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 г. профессора Н. А. Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

* доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее в результате стрессов и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов — **нарушение тканевого кровообращения**;

* разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно (дома) диагностировать систему кровообращения;

* создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней**: «успокоить нервы» — снять спазм микрососудов, восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек**...

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия — системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) — две золотые и серебряную медали.

Автор книги —
Ю. Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н. А. Агаджаняна

КНИГУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- в павильоне № 13 «Здоровье» ВВЦ (ВДНХ)
- в магазинах «Медтехника» в 76 городах России
- наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, «Книга почтой», или по тт. (8-846) 992-41-70, 992-41-83, или по e-mail: samozdraw@samtel.ru

Текст книги, информация и короткий видеорассказ о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте:

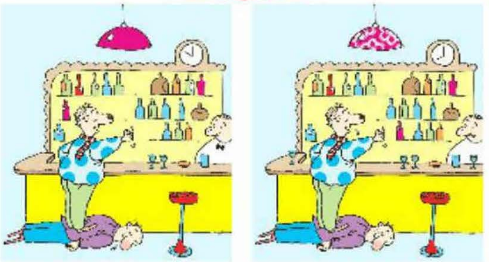
www.samozdrav.ru

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Москва 7969531, 7759531, 8437740, 7817081, 4977409; Барнаул 241433; Белгород 347976; Владивосток 440437; Владимир 330722; Волгоград 270674; Вологда 535776; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калуга 577298; Киров 673266; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Курск 700313; Липецк 776219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; С-Петербург 3155297, 7640101, 9314459, 5577075; Смоленск 389163; Ставрополь 236569; Тверь 581681; Томск 512041; Тула 364415; Тюмень 517208; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Ярославль 211754, 737477 и др.

САМОЗДРАВ

РЕКЛАМА С 157 ОГРН 1086350000648, ООО НПП «Самоздрав», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Найдите 10 отличий



Забавные факты

- Марья Гавриловна из «Метели» Пушкина была уже немолода: «Ей шел 20-й год».
- Ивану Сусанину на момент совершения подвига было 32 года (у него была 16-летняя дочь на выданье).
- Старухе-процентщице из романа Достоевского «Преступление и наказание» было 42 года.
- Из записок 16-летнего Пушкина: «В комнату вошел старик лет 30» (это был Карамзин).

Для того чтобы вызвать в женщине отрицательные эмоции, надо ее отрицать. чтобы вызвать положительные эмоции — надо ее положить.

АРТРОМОНОЛИТ – СПИНА И СУСТАВЫ В НОРМЕ

Артромонолит – применяется при ревматоидных артритах, остеоартритах, артрозах, коксартрозах, остеохондрозах, подагре и других суставных заболеваниях.
Артромонолит – восстанавливает и оптимизирует обмен веществ.
Артромонолит – регенерирует хрящевую ткань.
Артромонолит – быстро улучшает подвижность суставов и снимает тугоподвижность.
Артромонолит – оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие.

Аппарат свето-магнито-инфракрасно-лазерной терапии безлекарственного эффективного лечения суставов и позвоночника в домашних условиях.

Дополнительная информация и заказ аппарата по тел. БЕСПЛАТНОЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЛИНИИ 8-800-100-37-47.

Разработка российских, израильских, французских ученых. Сертификат Европейского Сообщества. РЕКЛАМА С 161

ООО «ТехМедсервис», 127473 г. Москва, ул. Делегатская, д.16/1, ОГРН 1107746040566.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ.

ВАША НОВАЯ ЗАЩИТА
от насморка, простуд и гайморита

Здоровье начинается с дыхания – с этой истиной трудно не согласиться. Специально для защиты от насморка, простуды и поддержания здоровья органов дыхания была разработана серия средств «Долфин», а также Дыхательный тренажер Фролова. Их легко и удобно применять в домашних условиях.

1 «Долфин» для взрослых.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 2 г средства для промывания.

При промывании носа «Долфином» промывающая жидкость поступает в одну ноздрю, полностью очищает всю слизистую, и вытекает из другой, унося вирусы, бактерии и аллергены.

2 «Долфин» для детей.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 1 г средства для промывания.

Рекомендован детям с 4-х лет. «Долфин» безболезненно устраняет патологическое содержимое со слизистой носа. Полное регулярное промывание носа решает проблему с аденоидами.

3 Расходное средство «Долфин».
Наборы из 30 пакетиков по 2г и 1г (для взрослых и детей).

В составе только натуральные компоненты: минералы, экстракты шиповника и солодки. При растворении в воде получается раствор, близкий по составу плазме крови, а значит, «родственный» организму.

4 Дыхательный тренажер Фролова.
Рекомендован при бронхите, гипертонии, бронхиальной астме, для профилактики заболеваний дыхательной системы.

В результате использования восстанавливается бронхиальная проходимость, нормальная вентиляция легких и газообмен, а также улучшается обмен веществ.

РЕКЛАМА С 136

www.dolphin.ru

Продается в аптеках

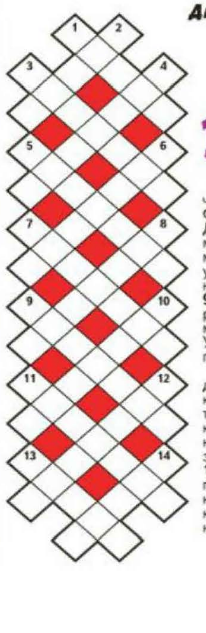
www.breathing.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Перед применением необходимо изучить инструкцию по медицинскому применению. Рег. удостов. Министерства здравоохранения Республики Казахстан РК-ИМН-5№000348 от 24.06.2010г., РК-ИМН-5№000315 от 24.06.2010 г., РК-МТ-5-№ 003842 от 12.02.2007г. Устройство оториноларингологические для промывания индивидуальное «Долфин», емкостью 240(120) мл, в комплекте со средствами для промывания; Средство для промывания Устройства оториноларингологического для промывания «Долфин»; Ингалятор-тренажер Индивидуальный (Дыхательный тренажер Фролова) Производитель: ООО Фирма «Динамика», Россия, 630100, г. Новосибирск, 1-й пер. Пархоменко, 14. ОГРН 1075404018370

Диагональный кроссворд

Пряди, в штабеля!



Слева-вниз-направо: 1.Где начинается действие романа «Идиот» Федора Достоевского? **3.**По уверению Джека Лондона, это неудавшийся мужчина. **5.**Озеро из индейского романа Фенимора Купера. **7.**Головной убор, мало подходящий для свиньи, но тесно связанный с ней поговоркой. **9.**Движение души, не повинующееся разуму. **11.**Профессия убийцы из романа «На одном дыхании!» от Татьяны Устиновой. **13.**Зеленая декорация перед загородным коттеджем.

Справа-вниз-налево: 2.Будущий дом, уменьшенный до размеров игрушки. **4.**Самая впечатляющая характеристика кошелька. **6.**Мускусная крыса, обеспечивающая россиян зимними шапками. **8.**Судя по названию, это поступок, не вышедший ростом. **10.**Художественное штабелирование прядей и локонов. **12.**Кто в корабельном экипаже очень тонко затачивает карандаши? **14.**Подпорка общественной морали.

Составила Елена Короткова

Гороскоп с 14 по 27 декабря

Возьмите кисть и краской нарисуйте своё счастье!

ОВЕН Стоит вернуться к тем самым делам, о которых вы предпочитали бы не вспоминать. Сейчас они не будут вызывать столь грустных эмоций. Не торопитесь глотать таблетки, если запершит в горле. Снимите с лимона цедру и пожуйте ее. После этого не ешьте и не пейте в течение часа. И уделите внимание позвоночнику: делайте хотя бы самую простую гимнастику.

ТЕЛЕЦ Близкие люди будут готовы буквально утопить вас в океане своих проблем. Пустая суета, неудачные контакты и поездки, на которые вам, в общем-то, наплевать... Силы будут уходить на пустые разговоры.

Вашему организму сейчас не хватает витаминов. Вы чувствуете слабость и вялость. Чтобы себя взбодрить, пропустите через мясорубку репчатый лук, свеклу, морковь и лимон с кожурой — всего поровну. Добавьте по 80 г подсолнечного или оливкового масла, меда и сахара. Тщательно размешайте и поставьте в холодильник. Съедайте по 2 ст. ложки утром натощак, пока не почувствуете прилив сил.

Зимние приметы

В канун Нового года не давайте взаймы, чтобы не провести наступающий год в нужде.

БЛИЗНЕЦЫ Вы поймете, что все недавно произошедшие перемены были к лучшему и в вашей жизни начинается новый и очень интересный этап. Вас ждут хорошие новости, причем от людей, которые давно обещали сделать для вас что-то значимое. Кроме того, возможно появление нового человека в кругу вашей семьи. Ну а вашей не совсем здоровой спине не даст разболеться обыкновенная пластиковая бутылка. Возьмите пустую бутылку за горлышко и 15 минут изо всей силы, но с любовью бейте себя по спине. Сеансов можно делать сколько угодно и когда угодно.

РАК Ваша задача — разглядеть в руках судьбы счастливый лотерейный билет, а в том, что она вам его предоставит, можете не сомневаться. Смело идите навстречу новому. Думаем, вам не помешает несколько сердечных советов. Приучите себя перед сном нюхать валериану. Но вдыхайте не глубоко! А когда «душа в теле мечется» и кажется, что весь мир вас не любит, помогут ванны с отваром валерианы (500 г на ванну) по 10-15 минут. Они регулируют пульс и понижают артериальное давление.

ЛЕВ В вашей жизни начинается новый этап. Сейчас самое лучшее время показать все, на что вы способны. Удача на вашей стороне. Постарайтесь воспользоваться такими хорошими возможностями. Не относитесь пренебрежительно даже к простому насморку. Он может осложниться синуситом, который опасен вероятностью стать хроническим, а там недалеко и до бронхита или пневмонии. В первые же часы и сутки детской спринцовкой промывайте нос теплым раствором соли (1 чайн. ложка на 0,5 л воды). Причем правую ноздрю — наклоняя голову к правому плечу, левую — к левому.

ДЕВА Вокруг вас, как всегда, будет много друзей, готовых прийти на помощь. Они-то и подтолкнут вас к переменам, которые изменят вашу жизнь к лучшему. Мечтайте о светлом будущем, и оно не заставит себя ждать. Не исключена бессонница. Пора приводить в порядок нервы. Для начала высыпайтесь! В кровати проводите минимум 9 часов. Включайте телевизор только для просмотра интересных программ, а в остальное время пусть в доме звучит классическая музыка. Она успокаивает сердечный ритм и дыхание. Так что Моцарт вам в помощь!

ВЕСЫ Это ваши дни, поэтому общайтесь, встречайтесь с друзьями — никакого затворничества. Ждите приятных сюрпризов и перемен! Научитесь воспринимать все неудачи и промахи как естественную часть жизни, не отчаивайтесь. Отрицательные эмоции расшатывают нераную систему и снижают иммунитет. Ну а положительные — наоборот. Помните: все, что ни делается, — к лучшему!

Зимние приметы

Чтобы в наступающем году ни в чем не нуждаться, положите в карман пару крупных купюр.

СКОРПИОН Учитесь управлять своими снами. Если увидите что-то плохое, утром возьмите стакан воды, бросьте в него щепотку соли и скажите: «Как эта соль растаяла, так и сон мой исчезнет, вреда не нанесет». Приснится счастливый сон — перекреститесь и скажите: «Что во сне увидел(а), то себе забрал(а)». Если же вам в ближайшие дни приснятся драгоценности, готовьтесь к интересному знакомству.

Болеть вам в декабре или работать — решайте сами. Но советуем отлежаться при первых же симптомах простуды. Если думаете, что постельный режим вам не нужен, пеняйте на себя.

СТРЕЛЕЦ Хотите изменить свою жизнь к лучшему? Возьмите кисть и краски и нарисуйте то, что вам недостает для счастья: ребеночка, любимого человека, автомобиль... Картину повесьте на самое видное место. Будьте более разборчивы в еде. При расстройствах желудка 1 чайн. ложку листьев шалфея заварите стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день. Действие напитка можно усилить, добавив в него 1 чайн. ложку сухих листьев ромашки аптечной.

КОЗЕРОГ Стоит вспомнить, что инициатива иногда бывает наказуема. Поэтому уйдите в тень, займитесь насущными делами. Несмотря на сложный эмоциональный период, вы останетесь бодры. Возможно обострение гастрита. Не дожидайтесь приступа боли. Смешайте в равных частях цветы ромашки и траву тысячелистника. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, выдержите на водяной бане 15 минут, настаивайте час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Сейчас вы и за двумя зайцами угонитесь, и узнаете, где денежки зарыты. Вы справитесь со всеми делами. Выяснение отношений отложите на потом, купайтесь в море любви! Справиться с кашлем хорошо помогает картофель. Отварите в мундире 4-5 штук. Наложите на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них — разрезанный пополам картофель и укутайтесь. Лучше это делать перед сном.

РЫБЫ Позвольте себе маленькие причуды, например, просыпаясь, напевайте любимую мелодию. К тому же оригинальные решения будут сыпаться как из рога изобилия. Хватайте их и рассовывайте по карманам — скоро они пригодятся. Чтобы ваша жизнь не превратилась в настоящий ад, да еще накануне новогодних праздников, постарайтесь не есть те продукты, которые вызывают метеоризм. На всякий случай хороший рецепт: заварите в термосе ромашку и принимайте настой за час до еды утром и вечером не меньше 20 дней.

Стихи наших читателей

МНЕ КАЖЕТСЯ...

Мне кажется, что ты любви боишься,
Наверно, ноша слишком тяжела,
Ты от любви, любимая, стремишься
Уйти в дела, извечные дела.
Любовь не может быть наполовину:
Она или игра, или всерьез,
Она тебя подталкивает в спину,
Она почти всегда на грани слез!
Она не тихая! Она в родстве с порывом,
В ней первое и главное — посметь!
Она всегда совмещена с обрывом,
С которого так сладостно лететь.
И с логикой она играет в прятки,
Капризное дитя метаморфоз,
Достоинствами сделав недостатки
И предпочтя цветок охапке роз.
С ней ничего поделать невозможно,
С ней хоть к чертям под землю, хоть в петлю!
Прости, что я люблю неосторожно...
Но знай, что я тебя вот так люблю!!!

Антон Макуни, Москва

НОВОГОДНЕЕ

Сегодня радостно искрится
В бокалах красное вино,
Румянец вылился на лица,
На всех повеяло весной.
Напиток солнечного края
Хранит тепло кавказских лоз.
Хмель в головах уже играет
И веселит порой до слез.
Звучат рассказы, шутки, тосты,
И в такт звенит хрусталь в руках.
Глядим на праздничные звезды,
Желаем всех друг другу благ...
А время мчит неумолимо
И гонит в прошлое года,
Не проскочило б счастье мимо,
Исчезнув где-то без следа.
Какой бы ни была судьбина,
Куда б ни вывел Божий перст,
Пускай роптать и есть причина —
Несите свой смиренно крест.
Не умеряйте к жизни жажды
И, мудрость черпая до дна,
Смакуйте жизнь по капле каждой,
Как мяту терпкого вина!

Александр Михайлович Бывшев, пос. Кромы, Орловская обл.

Айболит? Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединённом каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Как лечится эта зараза**

ИСТОЧНИК ХЕЛИКОБАКТЕРНОЙ ИНФЕКЦИИ — ЧЕЛОВЕК. ЗАЩИЩАЙСЯ КТО МОЖЕТ!

✓ **На приёме у гинеколога**

ЧТО ТАКОЕ ВАГИНИТ И КАК ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ.

✓ **Не навреди**

КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ МОЖЕТ ОБЕРНУТЬСЯ БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Доп. тираж обеспечивают: Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крас-Пресс», т. (3272) 707-028, Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767. Тираж 202996 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Дата выхода в свет: 14.12.2011 г.
Подписано в печать 13.12.2011 г. в 13.30.
По графику в 14.00

Общий тираж 258596 экз.
Заказ №1116
Объем 8 п. л.